astrea PHARMACIE
pharmaSuisse
Le magazine officiel offert par votre pharmacie
Septembre 2015

Découvrir le monde

avec des yeux d'enfant

Grossesse
Le corps s'adapte
6

Soins pour bébé
Les indispensables
10

Boutons et Cie.
Les soins appropriés
21

Notre résultat de plus de 50 années de recherche sur le lait maternel

BEBA® OPTIPRO lait de suite avec sa composition protéique optimisée

Plus d'informations concernant le rôle important des protéines sur **nestlebaby.ch**

BEBA® OPTIPRO remplace BEBA® Original Suisse et BEBA® PRO. Le passage peut se faire sans transition.

Nestlé BEBA Lait de suite

Avis Important:
L'allaitement est idéal pour votre enfant. L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois. Demandez conseil aux professionnels de la santé si votre bébé a besoin d'un aliment complémentaire ou si vous n'allaitez pas.

Il n'y a pas si longtemps…,

chère lectrice, cher lecteur,

… la science nous confrontait aux derniers résultats de la recherche : les enfants ne nous rendent pas heureux ! Ils nous font perdre du temps, les nerfs, le sommeil et surtout beaucoup d'argent. Ils gâchent notre relation avec le partenaire et nous restreignent dans notre liberté. Les couples sans enfants sont plus heureux que les couples avec enfants.

Et devinez quoi ? Moi-même, mère de plusieurs enfants, je le crois sans hésiter ! Quelle mère peut en effet se réjouir que son enfant lui ait cochonné son canapé avec des stylos-feutres indélébiles, se vautre en hurlant par terre devant la caisse du supermarché ou la suive chaque soir jusque dans sa chambre à coucher ? J'ai souvent souhaité pouvoir m'échapper (au moins un instant) sur une autre planète, mais on ne nous laisse même pas rêver en paix…

Elever des enfants, c'est faire preuve de dévouement et d'amour du prochain, c'est être capable de se sacrifier pour autrui. Pas très plaisant ni très commode, on dirait. Alors pourquoi nous infligeons-nous ce fardeau ? La science ne s'est-elle donc interrogée à ce sujet ? Si, elle l'a fait ! Et ce qu'elle a trouvé ne me surprend pas davantage :

les enfants nous rendent heureux ! En fait, tout dépend de la définition que l'on a du bonheur ! Quand les années les plus pénibles sont derrière nous et que les enfants deviennent progressivement autonomes, alors le regard peut s'ouvrir sur quelque chose qui n'est ni explicable, ni quantifiable, mais incroyablement beau : la joie que nous donnent nos enfants.

Cette joie ne vient pas aussi tard que la recherche semble vouloir nous le dire. Elle a sans doute cligné des yeux au mauvais moment et aura juste raté ce moment bref et unique, mais tellement merveilleux, qui nous récompense de tous nos efforts. Mais après tout, qu'en sait la science ? A-t-elle déjà tenu un enfant dans ses bras ? Nos auteures, assistantes en pharmacie et pharmaciennes, elles, l'ont fait ! Lisez avec quel amour elles ont préparé les sujets de cette édition ! De la grossesse aux soins du bébé, des poux des enfants à la peau de l'adolescent – on sent que chacune d'elle parle d'expérience et y met du cœur !

Bien à vous,

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne
Rédactrice en chef astreaPHARMACIE

Conseil de lecture

Voici le guide de santé à destination des parents d'enfants de 0 à 14 ans. Près de 150 fiches répondent à toutes les questions que vous pouvez vous poser. Quand consulter ? Comment réagir face à tel ou tel symptôme ? Que faire en attendant le médecin ? Faut-il attendre pour consulter ? Des pictos vous guident et des tableaux récapitulatifs détaillés répondront en un coup d'œil à vos questions sur l'alimentation, le calendrier des vaccins, etc. Après des études de médecine à la faculté de Marseille et un internat de pédiatrie dans différents hôpitaux parisiens (Necker – Enfants malades, Robert Debré, Armand-Trousseau), le docteur Eve Balzamo se spécialise en néphrologie pédiatrique à l'hôpital Necker, où elle exerce en tant que chef de clinique jusqu'en 2008. Actuellement mère de deux enfants, elle alterne la pédiatrie de ville et une consultation spécialisée à Necker.

Broché: 632 pages
Editeur : Flammarion (8 septembre 2010)
ISBN-10: 208123758X
ISBN-13: 978-2081237582

150 ANS

… retrouver un sommeil de qualité ?

La valériane et le houblon –
Favorise l'endormissement
et le sommeil. 1 comprimé
1 heure avant le coucher.

Disponible en pharmacie ou droguerie.
Veuillez lire la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

zeller

Sommaire

En direct de votre pharmacie
5 La réponse de la pharmacienne
29 Sécurité des patients / Quiz et concours

Grossesse et bébé
6 Enceinte jusqu'au bout des ongles
8 Conseils en allaitement
10 Soins pour bébé
14 Nourrir bébé

Soins du corps
17 Quel traitement contre les poux ?
21 Boutons et Cie.
23 Névrodermite et psoriasis
28 Intolérance au lactose
32 Hygiène bucco-dentaire
44 Soins des mains et des ongles

Actif et en bonne santé
36 Prévenir l'ostéoporose
38 Soulager les troubles de la ménopause
39 Déficit en testostérone chez l'homme
40 Randonnée
47 Blessures et spagyrie

Et aussi
3 Editorial
5 Sommaire
45 Mots fléchés
46 Nouveautés produits
47 Mentions légales

astrea PHARMACIE pharmaSuisse
Le magazine officiel offert par votre pharmacie

« La réponse de la pharmacienne »

Pourquoi la prudence est-elle de mise lors de la prise de millepertuis ?

Bien que le millepertuis existe en tisane, ce qui semble à première vue inoffensif, il ne doit être pris que sur avis favorable du pharmacien. Là aussi, il est important qu'une personne qui prend régulièrement d'autres médicaments en informe son pharmacien. Le millepertuis cause par exemple des interactions avec d'autres médicaments. Il importe en outre de se protéger du rayonnement solaire intensif pendant la prise de millepertuis.

Fiammetta Gutzwiller-Scollo, *pharmacienne FPH, propriétaire de la pharmacie Hardhof à Bâle et membre du Comité de pharmaSuisse*

Grossesse

Enceinte jusqu'au bout des ongles

Votre petit ventre s'arrondit de jour en jour, vous sentez progressivement les infimes tressaillements de votre bébé et votre bonheur semble à son comble. Toutefois, il reste à votre organisme encore fort à faire avant le jour J... *Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie*

Pendant les premières semaines de la grossesse, même si rien ne transparaît de l'extérieur, votre organisme tourne à plein régime. Les hormones passent « en mode grossesse » et votre organisme se consacre entièrement à s'adapter à cette nouvelle situation. Si tout tournait jusque-là autour de l'ovulation et du « bon moment », voici qu'entrent en scène les nausées, les troubles de l'appétit, la fatigue et les problèmes de digestion. Découvrez ci-dessous comment vous y prendre pour profiter de votre grossesse malgré ces petits désagréments.

Le plein d'énergie pour la mère et l'enfant

Etre enceinte est un état d'exception éreintant pour votre organisme. Afin qu'il puisse gérer cette période sans trop de problème, il a besoin d'un apport suffisant en vitamines, minéraux et oligoéléments. Saviez-vous, p. ex., que votre volume sanguin ne cessera pas d'augmenter jusqu'à la fin de la grossesse et que vous avez donc urgemment besoin de fer en quantités suffisantes ? Que la vitamine B6 peut réduire les nausées matinales et constitue un « carburant » indispensable pour les nerfs ? L'acide folique est une autre vitamine importante du groupe B, qui joue un rôle particulièrement essentiel pour l'enfant à naître : il est impliqué dans de nombreux processus de développement fondamentaux et sa carence peut entraîner une grave malformation de l'enfant (« spina bifida »). L'Office fédéral de la santé publique recommande donc la prise d'une préparation multivitaminée pour couvrir les besoins à partir de la quatrième semaine environ avant la conception et pendant les douze premières semaines de grossesse, afin de donner à votre bébé le meilleur départ possible dans la vie.

Nausées matinales et autres réjouissances

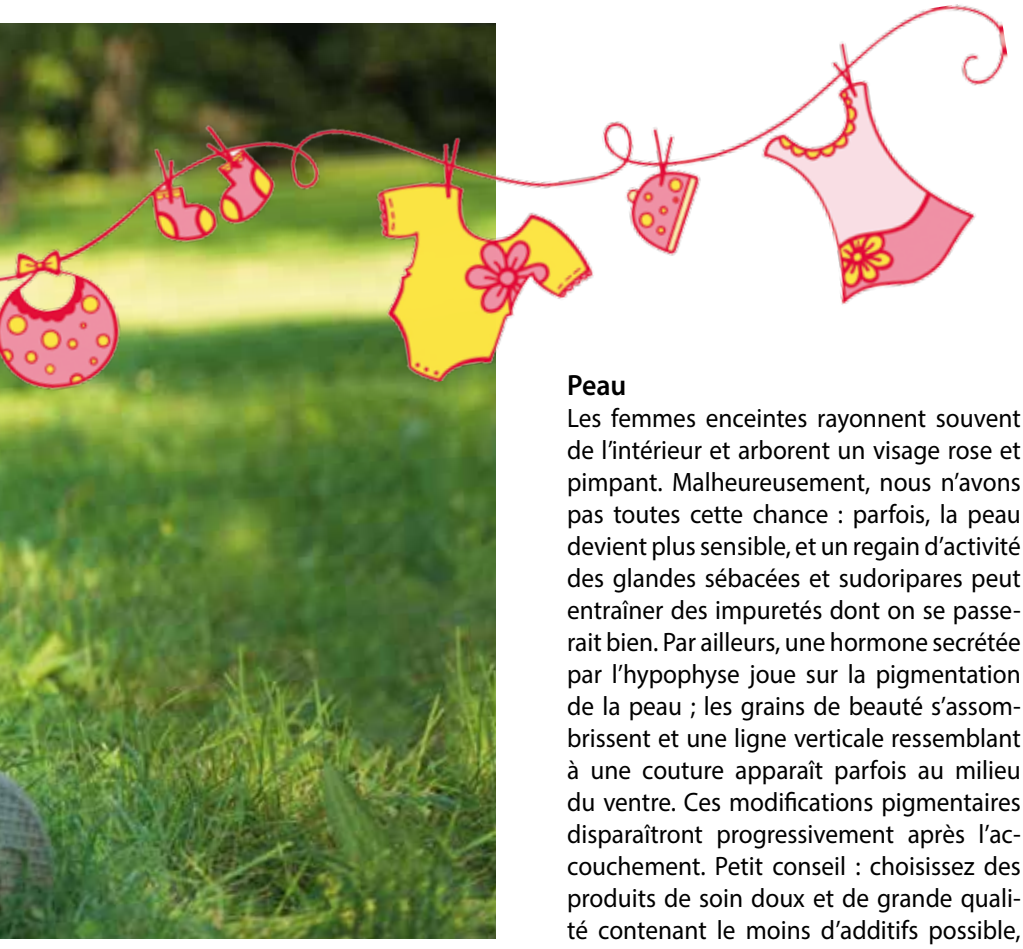
A partir de la cinquième semaine de grossesse environ, vous commencez soudain à devenir sensible aux odeurs, vous êtes souvent fatiguée et, le matin, vous n'êtes pas sûre que le petit-déjeuner va passer (voire vous n'avez aucune envie de manger). Chez la plupart des femmes, les nausées régressent après la douzième semaine de grossesse. En cas de vomissements fréquents et abondants, vous devez toutefois impérativement consulter un médecin. Certains médicaments contre les nausées peuvent aussi être utilisés pendant la grossesse.

Seins

Vos seins changent également dès le premier trimestre de la grossesse. Ils deviennent sensibles, sont parfois enflés et les aréoles deviennent plus larges et plus foncées. Toutes ces modifications sont normales et montrent que les glandes mammaires se préparent à produire du lait. Si vos seins sont douloureux, des enveloppements ou un coussin de noyaux de cerise chauds peuvent vous soulager, ainsi qu'un soutien-gorge assurant un bon maintien (mais pas trop serrant).

Circulation

Parallèlement, la baisse de la tension artérielle entraîne souvent des étourdissements et des problèmes de circulation. Evitez de ce fait de rester longtemps debout ou dans une pièce trop chaude (adoptez la « technique de l'oignon » pour vous habiller). Es-



sayez de respirer régulièrement, lentement et profondément et, au moindre signe d'étourdissement, asseyez-vous près d'une fenêtre ouverte. Si vous avez l'impression d'être sur le point de vous évanouir, allongez-vous immédiatement et surélevez vos jambes ; vous améliorerez ainsi l'irrigation du cerveau. Pendant le dernier trimestre de la grossesse, dormez uniquement sur le côté pour éviter que le bébé n'exerce une trop forte pression sur les vaisseaux qui arrivent au cœur et n'entrave ainsi votre circulation.

Peau

Les femmes enceintes rayonnent souvent de l'intérieur et arborent un visage rose et pimpant. Malheureusement, nous n'avons pas toutes cette chance : parfois, la peau devient plus sensible, et un regain d'activité des glandes sébacées et sudoripares peut entraîner des impuretés dont on se passerait bien. Par ailleurs, une hormone secrétée par l'hypophyse joue sur la pigmentation de la peau ; les grains de beauté s'assombrissent et une ligne verticale ressemblant à une couture apparaît parfois au milieu du ventre. Ces modifications pigmentaires disparaîtront progressivement après l'accouchement. Petit conseil : choisissez des produits de soin doux et de grande qualité contenant le moins d'additifs possible, et appliquez chaque jour sur les seins, le ventre et les cuisses une huile de qualité pour prévenir les vergetures.

Vessie et jambes

L'utérus grandit et, avec lui, la pression sur la vessie augmente, ce qui provoque un besoin plus fréquent d'uriner. Varices et hémorroïdes sont d'autres corollaires potentiels de cette croissance de l'utérus (en raison d'une pression accrue dans les veines des membres inférieurs). Les bas de maintien disponibles en pharmacie sont un moyen de prévention efficace et sont également utiles en cas de rétention d'eau dans les jambes et si vos pieds sont gonflés. Petit conseil : ne restez pas assise trop longtemps et surélevez régulièrement vos jambes pour favoriser le retour veineux vers le cœur.

Métabolisme et digestion

Aucune cellule de l'organisme n'échappe à l'influence de la grossesse et le métabolisme semble particulièrement chamboulé par les modifications hormonales. On pense immédiatement, un petit sourire aux lèvres, aux fameuses envies alimentaires et fringales des femmes enceintes. Toutefois, d'autres symptômes tels que les ballonnements, les brûlures d'estomac ou la paresse intestinale (constipation) touchent de nombreuses femmes. Avoir une alimentation saine, riche en fibres, répartie sur quatre à cinq petits repas par jour, boire régulièrement et bouger suffisamment permettent d'y remédier assez facilement.

Psychisme

La grossesse ne change pas seulement votre corps mais toute votre vie. D'un certain côté, c'est merveilleux mais, d'un autre côté, c'est aussi assez anxiogène. « Vais-je réussir à donner suffisamment d'amour à cet enfant ? », « Comment vais-je gérer tout ça ? », « Comment mon partenaire et mon entourage vont-ils faire face à cette nouvelle situation ? », « Allons-nous tout faire comme il faut ? »

De telles questions ne manqueront pas de vous tarauder pendant la grossesse, et les hormones sont là pour faire le reste, si bien que vous vous sentez déstabilisée et parfois complètement dépassée. D'expérience, je peux vous dire une chose : non, vous ne ferez pas tout comme il faut. Mais vous apprendrez de vos erreurs et vous vous y prendrez mieux la prochaine fois. Mais surtout : oui vous donnerez à votre enfant plus que son content d'amour, et l'amour pardonne bien des erreurs !

Sirop au goût de cerise.

- Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuée.
- Agit contre la fatigue et les tensions nerveuses.
- Favorise la formation des cellules sanguines.
- Contient une combinaison de substances actives qui se complètent de façon adéquate.
- Sans sucre cariogène, convient aux diabétiques.
- Exempt de lactose, d'alcool et de gluten.
- Approprié à une alimentation végane.
- Nouveau : sans ordonnance en pharmacie.
- Made in Switzerland.

Ceci est un médicament. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA
Remue le monde.

Conseils en allaitement

« Nous accompagnons chaque femme sur le chemin qu'elle souhaite suivre ! »

Il est recommandé d'allaiter bébé de manière exclusive pendant ses quatre à six premiers mois et de ne pas commencer la diversification avant le cinquième mois. (L'OMS recommande l'allaitement exclusif pendant six mois.) Toutefois, même s'il est conduit sur une période plus courte ou s'il n'est pas exclusif, l'allaitement reste avantageux. Les conseillères en allaitement aident les mères à surmonter les difficultés qu'elles rencontrent et à trouver la solution qui leur convient. Rencontre avec Nicole Bischoff-Schlatter, infirmière et consultante en lactation IBCLC. ***Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne***

En quoi consiste votre travail au sein de l'hôpital d'Uster ?
Nicole Bischoff-Schlatter : je conseille les femmes qui accouchent et les accompagne en tant que conseillère en allaitement et en lactation pour toutes les questions qu'elles se posent à ce sujet. C'est vraiment beau de voir comment une mère et son bébé évoluent, notamment quand ils reviennent nous voir à la consultation après quelques temps. C'est tout simplement réjouissant de voir les petits grandir.

L'allaitement est le mode d'alimentation le plus naturel qui soit pour l'enfant. Pourquoi ne va-t-il pas toujours de soi ?
Comme tout dans la vie, l'allaitement nécessite un apprentissage, aussi bien pour la mère que pour l'enfant. Sans compter que les seins doivent aussi s'y habituer. Au début, les mamelons peuvent être douloureux, voire même s'enflammer. Mais même les mères déjà expérimentées se trouvent confrontées à de nouveaux problèmes, car chaque enfant est différent. Quand des problèmes surviennent, nous informons les femmes sur les solutions ou produits qui peuvent les aider et cherchons une solution avec elles.

« Même les mères déjà expérimentées se trouvent confrontées à de nouveaux problèmes, car chaque enfant est différent. »

Nicole Bischoff-Schlatter, *infirmière et consultante en allaitement et lactation BCLC*

A une certaine époque, on ne jurait que par le biberon ; aujourd'hui, l'allaitement est de nouveau complètement « tendance », à tel point que certaines femmes se trouvent de nouveau mises « sous pression » !
Oui, et ce n'est pas normal. L'allaitement a de nombreux avantages, c'est incontestable mais, au début, il peut demander beaucoup de temps et de patience. Quand

Problèmes d'allaitement ?

Pour trouver de l'aide et de plus amples informations :

Consultantes en lactation IBCLC Suisse :
www.stillen.ch

Pour la promotion de l'allaitement maternel :
www.stiftungstillen.ch

La Leche League Suisse :
www.lalecheliga.ch

Consultation parents-enfants :
www.muetterberatung.ch

tout se passe bien, la mère et l'enfant en tirent tous deux un grand profit. Cela dit, les enfants nourris au lait maternisé se développent aussi très bien !
Pour moi, il est important que les mères sachent qu'il existe des services spécialisés auxquels elles peuvent soumettre leurs problèmes et leurs questions, et que les professionnels qui y travaillent sont là pour les aider, quelle que soit leur décision finale. Nous écoutons chacune d'entre elle et l'accompagnons sur le chemin qu'elle souhaite suivre.

En tant que consultante en lactation, quelles questions entendez-vous le plus souvent ?
Ce sont souvent des questions en rapport avec des mamelons douloureux, ou encore des problèmes liés à la quantité de lait (trop ou pas assez abondant), un engorgement ou une mastite. Les femmes se posent aussi beaucoup de questions sur le sevrage et le passage à une alimentation diversifiée. Ou sur la façon dont elles peuvent concilier allaitement et vie professionnelle. Souvent, on nous demande aussi si tel ou tel médicament est compatible avec l'allaitement !

C'est toujours une question épineuse !
Oui mais, de fait, pour quasiment toutes les maladies, il existe des médicaments qui peuvent être pris pendant la période d'allaitement. Malheureusement, les femmes continuent toujours d'arrêter d'allaiter à cause de la prise de médicaments. Des spécialistes tels que les conseillères en allaitement et en lactation ont accès à des bases de données qui répertorient toutes les expériences rapportées avec l'utilisation d'un médicament donné pendant l'allaitement.

Et les pères ? Quel est leur rôle pendant cette période ?
Nos séances d'information sur l'allaitement pour les femmes enceintes attirent aussi souvent les futurs pères. Ce qui est bien avec les jeunes papas, c'est qu'ils sont très ouverts et veulent vraiment soutenir leur partenaire. Ils sont conscients des avantages de l'allaitement pour leur enfant et y sont donc souvent très favorables. C'est une aide précieuse pour leur partenaire si elle décide de mener à bien cette mission exigeante. Mais ils sont aussi prêts à accepter qu'elle souhaite ne pas (ou plus) allaiter.

Quel conseil personnel donneriez-vous aux futures mères ?
Juste après la naissance, prenez-vous du temps pour vous habituer à l'arrivée de votre bébé et à tout ce qu'elle implique. C'est là votre priorité absolue ! Souvent, le succès ou l'échec de l'allaitement se décide dans les deux premières semaines. Repoussez les visites à plus tard, coupez la télé et le téléphone portable et concentrez-vous entièrement sur votre nouveau-né afin de faire mutuellement connaissance.

Burgerstein Grossesse & Allaitement

Prévoyance pour deux.

Burgerstein Grossesse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines
En vente dans votre pharmacie ou droguerie –
Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona

www.burgerstein.ch

Soins pour bébé

Soins pour bébé – Des gestes tout en douceur

Les soins du corps de votre bébé impliquent des gestes entièrement nouveaux : langer, laver, baigner, mettre de la crème, nettoyer le petit nez, couper les ongles... Ils vous offrent une merveilleuse opportunité de multiplier les contacts peau-à-peau avec votre petit trésor. Pour son développement psychique, votre enfant a impérativement besoin de soins aimants et de câlins – la peau, premier organe des sens du tout-petit, ouvre la porte à la tendresse. Ces gestes affectueux sont au fondement d'une relation de confiance avec un entourage encore inconnu. *Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe SAHP*

La peau tendre de bébé est cinq fois plus fine que celle d'un adulte. C'est pourquoi elle ne lui offre encore qu'une faible protection contre les agressions extérieures comme les substances chimiques, la chaleur, le froid et le soleil. La peau de bébé est également beaucoup plus sèche, car les glandes sébacées ne sont pas encore vraiment actives. Avant que la peau des enfants ne mûrisse, il faut presque quatre ans ; et ce n'est qu'au début de la puberté qu'elle acquerra toutes les propriétés protectrices de la peau de l'adulte. C'est pour cette raison que les substances appliquées sur la peau des enfants en bas âge sont absorbées bien plus rapidement et plus intensément. Le choix de produits de la plus haute qualité sera donc fondamental pour le bien-être de votre tout-petit.

Privilégiez les soins contenant des substances relipidantes, naturellement sans savon, au pH neutre et exempts de parfums et de conservateurs. Les soins naturels n'utilisent que des ingrédients tels que des huiles et des extraits de plantes purs (issus de l'agriculture biologique).

Le nécessaire de la table à langer

Outre une table à langer dotée d'un matelas à langer et d'un revêtement en tissu lavable, vous aurez besoin d'une petite bassine pour l'eau chaude au moment du change. La méthode et le type de langes que vous utilisez sont une question de préférences personnelles. Pour des raisons d'hygiène, optez de préférence pour de petits gants de toilette à usage unique, qui vous permettront de laver bébé de la tête aux pieds. Si des selles récalcitrantes restent collées aux petites fesses, un peu d'huile d'amande ou de lotion nettoyante vous aidera à éliminer les résidus. Séchez ensuite doucement le siège après la toilette.

Pour les soins du visage, prenez une crème de soin légère pour bébé et, pour le reste du corps, un lait ou une lotion hydratante pour bébé. Si les fesses sont rouges, appliquez tout en douceur un peu de crème pour le change ; les essences de calendula et de camomille qu'elle contient apaiseront l'inflammation et leur base grasse alliant huile d'amande et oxyde de zinc protégera la peau la prochaine fois que l'enfant mouillera son lange.

Bébé adore gigoter tout nu – couvrez-le pendant ce temps avec une couverture-doudou ou une serviette de bain afin qu'il n'ait pas froid.

Le nécessaire du bain

Pour assurer la propreté du nouveau-né, un à deux bains par semaine suffisent. Une baignoire pour bébé est ce qu'il y a de plus adapté pour lui donner son bain. Mesurez de préférence la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre de bain : elle doit être à 37 °C. Ajoutez-y un peu de lait pour le bain pour soigner sa peau. L'enfant doit être éveillé et serein et le bain doit être donné un peu à distance entre deux repas afin qu'il n'ait ni faim, ni ne soit totalement rassasié. Le bain est un moment de plaisir – y compris avec papa, qui assure souvent cette partie des soins du tout-petit.

Pour laver les cheveux, utilisez un shampoing pour bébé qui ne pique pas les yeux. Il est inutile de laver les cheveux chaque jour mais les brosser avec une brosse souple pour bébé lui fait du bien.

Les soins des ongles

Dans les quatre à six premières semaines après l'accouchement, les ongles de bébé

OXYPLASTINE®

PÂTE CICATRISANTE & LINGETTE HUMIDE

OXYPLASTINE® Pâte cicatrisante:

- contre l'humidité des couches, traitement des rougeurs et de l'érythème fessier (dermatite des langes)

OXYPLASTINE® Pâte cicatrisante est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage.

OXYPLASTINE® Lingette humide:

- avec les substances actives éprouvées de la camomille
- extra-moelleuses - douces sur la peau

VITAMINE D3 WILD HUILE

- pour la prophylaxie et le traitement des maladies liées à une carence en vitamine D (par. ex. rachitisme, ostéomalacie)

Vitamine D3 Wild est un médicament.
Veuillez lire la notice d'emballage.

EMOFORM® *actifluor* KIDS

- dès la 1ère dent de lait
- offre une protection élevée contre les caries, durcit l'émail dentaire encore fragile des dents de lait et protège contre les érosions

WILD Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com

sont encore mous et cassent tout seuls. Afin qu'ils n'accrochent pas et se détachent mieux, massez-les quotidiennement avec une huile végétale pure (d'amande, d'olive ou de jojoba). Ne coupez les ongles à l'aide d'une paire de ciseaux à ongles arrondis pour bébé que lorsqu'ils sont devenus durs, poussent plus loin que le bout du doigt et ne cassent plus d'eux-mêmes. Le plus facile est encore de procéder à cette opération quand bébé dort.

Un peu de temps pour un massage pour bébé ?

Oui, prenez le temps de faire un massage à votre petit chéri ! Cela lui fait tellement de bien ! Mettez une musique d'ambiance douce, préparez une couverture chaude et une huile pour bébé de qualité – pourquoi pas de l'huile d'amande pure ? – et débarrassez bébé de ses vêtements. Selon son âge et ses réactions, le massage durera entre cinq et trente minutes. Les gestes affectueux sont importants pour le développement de votre enfant.

Le nécessaire à emporter

Pour langer bébé hors de la maison, rien de plus pratique qu'un fin matelas à langer et des lingettes. Prévoyez aussi des sachets plastiques pour jeter « le petit cadeau ». Toujours utile en cas de besoin, un petit « doudou », sans oublier, naturellement, des langes propres. Si bébé prend déjà la tétine, il est conseillé de la fixer à un attache-tétine afin qu'elle ne tombe pas sur le sol.

Soleil, vent et intempéries

Si, en hiver, vous sortez dans le froid, emmitouflez bien votre bout de chou et protégez son visage à l'aide d'une crème riche en lipides telle qu'une crème « tous temps » (vent et intempéries) ou un cérat (cold cream). Si, en revanche, vous souhaitez profiter de la chaleur du soleil en été, protégez votre enfant avec des vêtements en coton et un chapeau de soleil. Appliquez de la crème solaire pour bébé sur les zones de peau dénudées. La première année, les jeunes enfants ne doivent jamais être exposés directement à la lumière du soleil – prévoyez donc un parasol.

La pharmacie de bébé

Pour un nouveau-né en bonne santé, la pharmacie est heureusement limitée : pour nettoyer le petit nez, prévoyez des dosettes de sérum physiologique (NaCl) et un « mouche bébé » pour aspirer les mucosités. Pour nettoyer les petits yeux qui collent, vous pouvez utiliser quelques gouttes de lait maternel sur un tampon d'ouate, un peu d'eau bouillie ou des produits de soin spécialement adaptés aux yeux des nourrissons – n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien !

Si vous suspectez une fièvre, prenez la température de l'enfant à l'aide d'un thermomètre digital rectal (que l'on introduit dans l'anus) à sonde souple. C'est l'instrument qui vous donnera la valeur la plus fiable et son utilisation ne pose aucun problème chez les nourrissons. Des suppositoires contre la fièvre à base de paracétamol, adaptés au poids de votre enfant, ainsi qu'un gel et des globules homéopathiques pour les dents font également partie de la pharmacie de base. Et n'oubliez pas d'ajouter un petit flacon d'huile essentielle de lavande ! Vous pouvez en utiliser une goutte sur le doudou le soir pour apaiser bébé, une goutte dans l'huile de massage contre les crampes abdominales et une goutte directement sur une plaie éventuelle pour favoriser la cicatrisation.

NOUVEAU ***blink lid-clean***
Lingettes nettoyantes pour les paupières

Rafraîchissement instantané pour vos yeux

- Nettoient, hydratent et apaisent les paupières
- Lingettes nettoyantes stériles à usage unique
- Conviennent aux nourrissons, aux enfants et aux adultes
- Contiennent de la camomille apaisante

Un produit de la gamme de soins pour les yeux **blink®**

blink est une marque de la société Abbott Laboratories, de ses filiales ou entreprises rattachées ou fait l'objet d'une licence qui leur est concédée.

AMO Germany GmbH • Rudolf-Plank-Straße 31 • 76275 Ettlingen • Germany

AMO Switzerland GmbH • Neuhofstrasse 23 • 6341 Baar • Switzerland

© 2014 Abbott Medical Optics Inc. 2014.03.28-CN8507-FRN(CH)
www.amo-eyecare.com www.AbbottMedicalOptics.com

Pour commander un échantillon :
muster@amo-inc.com

Abbott
A Promise for Life

Liste d'achats

Matériel de soin

- ☐ Table et matelas à langer
- ☐ Petite bassine pour la table à langer
- ☐ Baignoire pour bébé et thermomètre de bain
- ☐ Mouche bébé
- ☐ Ciseaux à ongles arrondis pour bébé

Produits de soin

- ☐ Lotion nettoyante pour bébé
- ☐ Shampoing pour bébé
- ☐ Lotion pour les soins du corps
- ☐ Crème de soin du visage
- ☐ Crème pour le change en cas de rougeurs
- ☐ Huile de massage
- ☐ Crème de protection solaire à base de filtres minéraux
- ☐ Crème « tous temps » pour protéger la peau en hiver
- ☐ Gants de toilette à usage unique et ouate
- ☐ Lingettes pour le change en déplacement

Médicaments

- ☐ Suppositoires contre la fièvre à base de paracétamol
- ☐ Dosettes de sérum physiologique
- ☐ Thermomètre digital à sonde souple
- ☐ Gel et globules homéopathiques pour les dents
- ☐ Huile essentielle bio de lavande pour les cas d'urgence
- ☐ Arnica 30CH pour les petits bobos

Divers

- ☐ Tétine et attache-tétine en fonction de l'âge
- ☐ Brosse à dents et dentifrice dès l'apparition de la première dent
- ☐ Anneau de dentition
- ☐ Doudou
- ☐ Parasol pour la poussette ou le landau
- ☐ Chapeau de soleil

WELEDA
Depuis 1921

Pour les yeux rouges et irrités

Collyre Euphrasia Weleda

Ceci est un médicament. Veuillez lire attentivement la notice d'emballage. www.swissmedicinfo.ch.
Weleda SA, Arlesheim, Suisse

Nourrir bébé

1, 2, 3, une cuillère pour papa !

La diversification alimentaire est un savoureux voyage de découverte pour votre bébé. Tout à coup, il apprend à connaître de nouvelles saveurs et des consistances inhabituelles. C'est amusant et voilà qui permet de varier les plaisirs au menu, qui se limitait alors jusque-là au lait maternel ou maternisé.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Les premiers mois après la naissance ont été marqués par les nuits sans sommeil et une bonne dose de changements en tout genre. Et ce n'est pas fini vu le prochain défi à relever ! Le passage du lait à une alimentation diversifiée, bientôt suivi par le partage de la table familiale, peut mettre la patience des parents à rude épreuve. Mais l'attrait de la nouveauté, prochaine étape de développement du nourrisson qui passe lentement mais sûrement au statut de petit enfant, est malgré tout fascinant et mérite une bonne organisation. Pour que l'introduction de nouveaux aliments se fasse en douceur et sans maux de ventre, vous trouverez ci-dessous de précieuses informations qui peuvent vous aider, vous et votre bébé, à traverser sereinement cette période de transition.

Le lait

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement exclusif jusqu'au sixième mois de vie. Si l'allaitement n'est pas possible, il existe de bons laits premier âge adaptés au système digestif du nourrisson, de même que, pour les bébés à risque

Age de l'enfant	Aliments autorisés
Vers le 5e/6e mois, ou encore mieux au début du 7e mois	Lait maternel ou maternisé et un repas sous forme de purée (le midi) Légumes et fruits faciles à digérer réduits en purée fine, p. ex. carottes, courgettes, pommes de terre/patate douce, brocoli, courges, bananes, pommes, poires
Vers le 7e mois	Lait maternel ou maternisé et env. deux repas sous forme de purée (le midi et le soir) Bouillies de céréales (y compris à base de blé, d'orge et de seigle), légumes secs, noix en poudre, matières grasses/huiles, poisson (cabillaud), viande (volaille), œufs, jus de fruit seulement exceptionnellement et très dilués (risque de caries et de diarrhée, accoutumance), yogourt et lait entier en petites quantités (pour la préparation des purées et bouillies)
8e/9e mois	Lait maternel ou maternisé et trois repas sous forme de purée (le midi, l'après-midi et le soir) Pâtes, riz, fromage, viande de bœuf, saumon/truite, concombre, poivron, melon
A partir du 11e mois	Fenouil, champignons, avocat
A partir du 12e mois	Yogourt, fromage, séré, lait entier, aliments servis à la table familiale
Conseils	- En raison de la présence de phyto-œstrogènes (hormones végétales ou phytohormones), ne donnez pas à l'enfant de produits au soja - Les huiles bio pressées à froid de grande qualité permettent et facilitent l'absorption des vitamines liposolubles (A, D, E, F, K) - Si vous privilégiez une alimentation végétarienne : ajoutez à la bouillie de mil ou d'avoine 1 à 2 CS de jus d'orange ou de pomme (pour la vitamine C) ; vous faciliterez ainsi l'absorption du fer d'origine végétale

d'allergie, des laits dits hypoallergéniques (HA). Pendant la période d'introduction de nouveaux aliments, le lait reste donc l'aliment de base de votre enfant et les repas lactés ne seront que très progressivement remplacés par des purées et des bouillies. Ne passez en aucun cas à du lait de vache non dilué avant que votre enfant n'ait au moins un an. Le lait de vache est difficile à digérer pour les nourrissons et pèse inutilement sur le petit organisme.

Votre enfant mérite ce qu'il y a de meilleur

En tant que parents, la diversification alimentaire sera le moment ou jamais de vous soucier de plus en plus des questions d'alimentation. Peut-être n'étiez-vous jusque-là pas vraiment fan du « bio » et ne vous souciiez-vous de votre propre façon de manger que lorsque votre corps vous rappelait à l'ordre par l'un ou l'autre symptôme. Mais, avec votre enfant, vous réaliserez bien vite qu'« on est ce qu'on mange ». Donnez-lui donc le meilleur départ possible dans la vie et privilégiez le plus possible les produits bio, régionaux, frais, mûrs à point et, bien sûr, de saison. Renoncez au moins jusqu'à son dixième ou onzième mois à toute forme d'exhausteur de goût (en particulier le sel et le sucre, les sirops, le sirop d'érable, etc. et toutes les boissons sucrées), afin que votre enfant découvre et apprécie des aliments au goût le plus naturel et authentique possible. Le miel est à éviter jusqu'à un an, non seulement en raison de sa teneur en sucre, mais aussi en raison d'un risque d'impuretés bactériennes et de résidus d'antibiotiques.

Le tout premier repas solide

Après quatre à six mois d'allaitement exclusif ou de biberons de lait premier âge puis de lait de suite, vous pourrez lentement et prudemment introduire les premières purées. Pour cela, observez très attentivement les besoins, préférences et aversions de votre bébé. Il ne faut en aucun cas le forcer à manger, afin de ne pas lui gâcher durablement la joie de découvrir de nouvelles possibilités. La Société Suisse de Pédiatrie recommande d'introduire d'abord les légumes et les fruits pour compléter les repas lactés. Commencez de préférence par les légumes, pour éviter que votre petit ne s'habitue tout de suite au goût sucré des fruits et ne trouve ensuite que les légumes ne sont pas à son goût. La purée exclusivement composée de carottes, par exemple, constitue une entrée en matière idéale. Si vous y ajoutez un tout petit peu d'huile végétale pressée à froid, si possible au goût neutre (10 g pour 200 g de purée), le bénéfice sera double pour votre enfant : elle lui offrira des calories essentielles nécessaires à sa croissance et permettra en outre à son jeune organisme d'assimiler le précieux

Nouveau : la purée de fruits banane et semoule bio Holle

Plus de saveur fruitée pour les tout-petits

- ✓ La fine purée de banane offre un arôme fruité des plus intenses. Mélangée à la semoule, la purée aura une saveur vraiment unique.
- ✓ Purée de fruits bio adaptée aux bébés dès 6 mois.
- ✓ Plusieurs utilisations possibles : en tant que bouillie aux céréales et aux fruits, comme bouillie au lait ou bouillie au lait demi écrémé, peut être préparé avec du lait maternel ou encore sans ajout de lait.

Pour plus d'informations sur Holle et son assortiment, cliquez sur www.holle.ch

bêta-carotène contenu dans la carotte (précurseur de la vitamine A).

Ne rien précipiter

En tant que parents, on a tous hâte de pouvoir manger tous ensemble à table avec l'enfant – c'est tellement plus simple ! Toutefois, il ne faut rien précipiter : le petit organisme doit s'adapter progressivement à ce changement d'alimentation, ce qui nécessite quelques efforts de son jeune système digestif. Procédez donc lentement et n'introduisez qu'un seul nouvel aliment à la fois. Donnez-le à votre enfant pendant trois à quatre jours et observez s'il le tolère bien. Vous pouvez alors l'associer à un autre aliment et observer de nouveau ce qui se passe pendant quelques jours. La pomme de terre est la base la plus adaptée pour faire des purées rassasiantes. Dès que l'enfant s'est habitué aux purées de légume et les mange volontiers, vous pouvez prévoir de temps en temps un repas aux fruits. Attention : les céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle), y compris sous forme de pain (croûtes), ne sont pas adaptées aux bébés de moins de cinq mois. Cependant, la Société Suisse de Gastroentérologie et Nutrition Pédiatriques e. V. (association déclarée) recommande de commencer l'introduction de ces céréales entre le cinquième et le septième mois de vie pour minimiser le risque d'intolérance (maladie cœliaque).

Quand introduire quoi ?

Pour mieux gérer le passage d'une alimentation liquide à une alimentation solide et ne pas trop en demander au système digestif de bébé, on commence par des purées très fines. A partir du sixième mois, on peut progressivement réduire la quantité de liquide utilisée dans la purée et proposer une consistance plus épaisse et plus grossière (petits morceaux).

Trop de cuisiniers gâchent la sauce

Vous constaterez vite que, comme pour beaucoup d'autres choses, vous entendrez beaucoup d'avis divergents dans votre entourage. Les informations données dans le tableau à la page 14 ont fait leurs preuves au quotidien, en sachant que les besoins individuels de votre enfant, ainsi que vos propres habitudes alimentaires doivent entrer en ligne de compte dans vos choix alimentaires. Vous souhaitez apporter à votre enfant une alimentation végétarienne ou végétalienne ? Vous ou votre partenaire souffrez d'allergies alimentaires ?

Si vous avez des doutes ou des questions, recherchez le soutien compétent de professionnels tels que la puéricultrice, votre pharmacien de confiance ou même un diététicien. Une alimentation saine et équilibrée profite à toute la famille !

Nous vous souhaitons donc, à vous et à votre enfant, un beau voyage de découverte au pays des saveurs et, naturellement, le meilleur pour la santé de toute la famille.

Le nouveau Bimbosan HA lait de suite:
Protège en cas de risque d'allergie.
www.feelgoodsystem.ch

Qualité suisse depuis 1932

Le lait maternel est le meilleur pour le bébé. Juste après vient Bimbosan: grâce à un procédé spécial de scission des protéines de lactosérum, le nouveau lait de suite hypoallergénique (HA) convient parfaitement aux nourrissons sujets aux allergies ou particulièrement sensibles. A base d'excellent lait suisse, il a un goût délicieux, est sans gluten, rassasiant et contient tous les éléments nutritifs essentiels dont votre bébé a besoin.

Important: le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Commandez votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.

swiss product Bimbosan
Pour bébé, jour après jour.

Traiter la pédiculose

Epargnez vos efforts et soyez efficace !

En cas de pédiculose (infestation par des poux de tête), des recommandations dépassées nous coûtent souvent une dépense de temps et d'énergie inutile. Il est en fait bien plus important de s'en tenir aux quelques mesures réellement nécessaires et de le faire correctement. Découvrez dans l'article ci-dessous comment réagir au mieux. *Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne*

Les recommandations actuelles sur le traitement de la pédiculose reposent sur les connaissances scientifiques les plus récentes dont nous disposons, mais n'ont pas encore réussi à s'imposer partout. Même les écoles et les services spécialisés continuent parfois à donner des informations et à distribuer des brochures qui n'ont plus lieu d'être. Pas d'étonnement, donc, si vous entendez tout et son contraire. Pour vous informer de manière fiable, tournez-vous régulièrement vers des sites internet qui misent sur des données vérifiées et actuelles comme www.infopou.ch.

Utilisez-vous les bons termes ?

Lorsque vous parlez des poux avec des enseignants, des spécialistes des poux ou d'autres parents, vous constaterez peut-être que des termes comme «les œufs» et «les lentes» sont utilisés de manière variable. Or, il est important d'utiliser les termes corrects afin d'être sûrs que nous parlons bien tous de la même chose. C'est pourquoi nous avons établi pour vous un petit lexique pratique à la page 18.

A quoi reconnaît-on une infestation par les poux ?

Le meilleur moyen d'établir si infestation il y a consiste à procéder à ce qu'on appelle le « peignage humide ». Se contenter d'examiner les cheveux et le cuir chevelu secs ne suffit pas ! La plupart du temps, les personnes infestées n'ont que peu de poux sur la tête et ceux-ci ne vous sauteront pas

spontanément aux yeux ! Les poux sont agiles et se cachent rapidement. Au contact de l'eau ou d'un après-shampoing, en revanche, ils se figent aussitôt. Si vous examinez alors la chevelure mèche par mèche à l'aide d'un peigne à poux, aucun pou, aussi petit soit il, ne pourra vous échapper. Dé-

couvrez comment procéder à la page 19. La technique du peignage humide peut aussi être utilisée en prévention, quand les poux commencent à circuler dans votre entourage, car il permet de découvrir rapidement ces hôtes indésirables avant qu'ils ne puissent trop se multiplier et se propager.

Comment traiter la pédiculose ?

Pour lutter contre les poux (les tuer), on utilise des produits anti-poux encore appelés « pédiculicides ». On fait une distinction entre les actifs chimiques et physiques. Aujourd'hui, on donne la priorité à ces derniers, car ils peuvent aussi être utilisés chez les enfants en bas âge et les femmes enceintes et allaitantes. Il y a trois points importants à retenir concernant l'utilisation d'un produit anti-poux :

1. Utilisez un produit anti-poux uniquement si vous avez effectivement trouvé un ou plusieurs poux sur la tête. La présence d'œufs ou de lentes ne suffit pas à prouver une pédiculose active.
2. N'utilisez que des produits dont l'efficacité a été prouvée scientifiquement. Vous trouverez des informations à ce sujet auprès de votre pharmacien ou sur le site internet susmentionné.
3. Le traitement doit, dans tous les cas, être appliqué une seconde fois, même si ce n'est pas explicitement indiqué dans la notice d'emballage. En effet, la plupart des produits anti-poux ne sont pas efficaces à 100 % pour éliminer les œufs. Si l'emballage d'un produit affirme qu'une seule application suffit, il faut à tout le moins remplacer le second traitement par des contrôles à l'aide du peignage humide, pour s'assurer qu'aucun œuf n'a survécu et qu'aucune nouvelle larve n'a éclos.

Vous trouverez, ci-contre, le déroulement chronologique d'un traitement anti-poux. Les délais indiqués sont liés au cycle de développement du pou. Il est important de les respecter scrupuleusement et, si possible,

Les petites filles sont plus souvent touchées par les poux que les garçons en raison de contacts de tête à tête plus fréquents

Déroulement du traitement en cas de pédiculose

Jour 1 Traitement par un produit anti-poux

Jour 2 Peignage humide (voir encadré page 19)

Jour 5 Peignage humide

Jour 8, 9 ou 10 Répéter le traitement pour tuer les larves écloses depuis le premier traitement

Jour 9, 10 ou 11 Peignage humide le lendemain du deuxième traitement

Jour 17 Procéder éventuellement à un dernier contrôle par un peignage humide

Si les peignages humides réalisés deux fois par semaine pendant 15 jours n'ont permis de découvrir aucun poux, le traitement est terminé. Les lentes ou œufs restants sont un problème purement cosmétique.

Œuf : Les œufs sont blanchâtres, gras et luisants ; ils présentent un point sombre à l'intérieur. Les larves éclosent après sept jours. Mais pour 60 % des œufs seulement, les 40 % restants ne se développant pas.

Larve/nymphe : Jeune pou qui vient d'éclore. Il se nourrit de sang. Il devient adulte après neuf jours en moyenne. Il est désormais assez grand pour changer de tête.

Pou : Individu adulte capable de se reproduire mesurant trois à quatre millimètres de long, gris translucide ou brun-rouge. Très agile dans son milieu naturel – les cheveux – mais très lent en dehors. Les poux ne volent pas et ne sautent pas. Un pou vit trois à quatre semaines et, dans ce laps de temps, peut pondre une centaine d'œufs, qu'il fixe à l'aide d'une colle insoluble dans l'eau près de la racine des cheveux.

Lente : Enveloppe vide de l'œuf. Elle ne présente plus aucun risque. Contrairement aux œufs, les lentes sont entièrement blanches et ont un aspect desséché.

Peignage humide

Cette technique sera mise en œuvre comme décrit ci-dessous deux fois par semaine à titre curatif et une fois par semaine à titre préventif.

- Mouiller les cheveux.
- Répartir l'après-shampoing sur l'ensemble de la chevelure. Celui-ci paralyse momentanément les poux et facilite le peignage. Démêler les cheveux à l'aide d'un peigne ordinaire, puis passer au peigne à poux.
- Passer le peigne à poux mèche par mèche, depuis la naissance du cheveu jusqu'à la pointe, en traitant l'ensemble de la chevelure ; essuyer la mousse sur un papier essuie-tout. Vous pouvez ainsi bien voir les poux et les larves (les « bébés poux »).
- (En outre, le peigne peut aussi éliminer une partie des œufs et des lentes. Les œufs ressortiront sous forme de petits points noirs sur le papier essuie-tout. Les lentes sont blanches et donc très difficiles à distinguer.)

Le test est jugé positif si vous trouvez un pou ou une larve.
La découverte d'œufs ou de lentes ne suffit pas à parler d'une infestation par les poux, car les lentes sont absolument inoffensives. Elles peuvent provenir d'une infestation antérieure. Quant aux œufs, il est quasiment impossible de dire, en tant que profane, s'ils sont morts ou vivants.

de commencer le traitement au même moment chez tous les membres de la famille.

Plus d'exclusion scolaire !

Les enfants infestés qui sont traités ne peuvent être exclus du jardin d'enfant ou de l'école. Des lentes, c'est-à-dire l'enveloppe vide des œufs, peuvent rester accrochées aux cheveux même après un traitement complet correctement mené. Elles se détachent très difficilement et, généralement, seul un peignage régulier à l'aide d'un bon peigne à poux (ou à lentes) permet de s'en débarrasser. Sans peignage minutieux, il faut parfois jusqu'à un an avant que les lentes ne se détachent du cheveu. Pendant ce temps, elles suivent sa croissance et s'éloignent de plus en plus du cuir chevelu. Cela dit, elles sont totalement inoffensives et sont un problème purement cosmétique.

Mesures complémentaires :

HEDRIN® – Beau jeu contre les poux!

ÉPROUVÉ
HEDRIN® solution
La solution éprouvée contre les poux de tête

RAPIDE
HEDRIN® Xpress
Le gel rapide et très efficace

CONFORTABLE
HEDRIN®
Treat & Go (mousse)
La nouvelle mousse pour le traitement des poux de tête

PRÉVENTIF
HEDRIN®
Protect & Go (spray)
Le nouveau spray pour protection active contre les poux de tête

Disponible en pharmacies et drogueries.
Veuillez lire les informations destinées aux utilisateurs (notice d'emballage).
®: HEDRIN est une marque enregistrée.

mundipharma

Mundipharma Medical Company Succursale Bâle St. Alban-Rheinweg 74 CH-4052 Bâle T +41 61 205 11 11 www.mundipharma.ch

faites le tri entre l'utile et le superflu
Les poux ne volent pas et ne sautent pas. Ils ne quittent jamais volontairement le nid douillet dans lequel ils vivent, c.-à-d. notre tête, excepté pour une autre tête. Pour cela, ils rampent de cheveu en cheveu. La probabilité d'être infesté autrement que par contact direct de chevelure à chevelure est infime (1:100 000) ! Si vous trouvez un pou ailleurs que sur une tête, il est probablement déjà mort ou mourant. Voilà pourquoi toutes les mesures très chronophages recommandées autrefois sont superflues ! Vous trouverez ci-contre la liste des mesures réellement utiles. Si vous les respectez scrupuleusement, vous vous épargnerez beaucoup de travail. Concentrez plutôt vos efforts sur les têtes !

Mesures superflues

- Le lavage du linge de lit, des pyjamas, vêtements, draps de bain et serviettes de toilettes n'est **pas** nécessaire.
- Le nettoyage des sols, canapés et des lits à l'aspirateur n'est **pas** utile.
- Les poux ne peuvent se transmettre via les couvre-chefs. **Inutile** donc de traiter casquettes, casques etc.
- Il n'est **pas** nécessaire de séparer de l'enfant, laver ou placer au congélateur les peluches et autres doudous.
- **Inutile** également de couper les cheveux puisque cinq millimètres de cheveux suffisent pour que les œufs et les lentes s'y fixent.

Mesures nécessaires

- Il est possible d'emporter des poux par inadvertance lors du retrait des accessoires à cheveux et de les transmettre ainsi. **Laisser tremper peignes, brosses, pinces et élastiques à cheveux, etc. pendant dix minutes dans de l'eau chaude savonneuse à 60 °C.**
- **Attacher les cheveux longs** afin de limiter les contacts permettant aux poux de passer d'une tête à l'autre.
- **Procéder à un contrôle hebdomadaire de tous les membres de la famille par peignage humide** (voir encadré page 19) jusqu'à deux semaines après la dernière découverte de larves ou de poux.

Source et informations complémentaires : www.infopou.ch

PARANIX

ELIMINE POUX ET LENTES
EN UNE SEULE APPLICATION*

Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

FORMULE DOUBLE ACTION

1. Etouffe
les poux et les lentes.

2. Déshydrate
les poux et les lentes.

www.paranix.ch

* Seulement 26% des utilisateurs ont besoin d'une seconde application pour enlever tous les oeufs. Etude clinique 2008, données sur dossier. Important pour un traitement réussi: utiliser suffisamment de produit et peigner tous les cheveux pour être certain que tous les poux et lentes soient enlevés.

Premiers petits boutons

Les bons gestes

C'est justement à l'âge des flirts, des booms et des premières tentatives de séduction qu'ils font leur apparition et peuvent vraiment te saper le moral. Mais aucune raison d'avoir peur de ces petits boutons casse-pieds ! En cas d'acné, l'essentiel est d'apporter des soins appropriés. astreaPHARMACIE t'explique comment t'y prendre. *Marie-Luce Le Febve de Vivy*

Précisons bien les choses d'emblée : l'acné est un phénomène tout à fait normal et non un signe de manque d'hygiène ou de négligence. Bien au contraire ! Tu n'es vraiment pas le seul dans le cas ! Les impuretés de la peau font partie du lot quotidien d'environ 80 % des adolescents, que ce soit sous forme de points noirs, de petits boutons purulents et/ou d'une peau grasse. Même si ces impuretés donnent un look « pas cool », il n'y a aucune raison de te sentir dévalorisé.
Les petits boutons qui apparaissent sur le visage sont plutôt le signe manifeste que ton corps est en pleine transition – entre l'adolescence et l'arrivée dans l'âge adulte. La production des hormones sexuelles se met en marche, ce qui incite provisoirement les glandes sébacées situées dans la peau à produire plus de gras (sébum). Ce sébum sert normalement à donner à ta peau un film protecteur naturel.

Comment apparaît l'acné ?

Si des cellules de peau morte obstruent les pores (canaux d'évacuation des glandes sébacées), de petits points noirs ou des impuretés apparaissent. Si des bactéries s'installent dans les canaux ainsi obstrués, elles déclenchent une inflammation, qui donne lieu à de petits boutons ou pustules purulents.
L'intensité de l'acné varie fortement d'une personne à l'autre et dépend de l'hérédité : certains n'auront que quelques boutons autour du nez tandis que d'autres verront provisoirement leur visage se transformer en « paysage de cratères lunaires ».

Que faire contre l'invasion des impuretés ?

Que tu sois gêné par des petits boutons isolés, des pores élargis ou la brillance de ton visage, pour que l'acné ne te gâche pas la vie, le mieux est de t'accorder un soin régulier pour le visage avec des produits qui régulent la sécrétion de sébum et sont spécifiquement adaptés aux peaux jeunes à problème. Et cette règle de base ne vaut pas seulement pour les filles soucieuses de leur apparence, mais aussi pour les « mecs » qui préfèrent souvent « jouer des biscoteaux » que de s'appliquer une quelconque crème sur le visage.
En nettoyant, clarifiant et soignant ta peau chaque jour, tu apaiseras les inflammations déjà présentes. Et tu veilleras à ce que moins de nouveaux pores s'obstruent ou s'enflamment. Il te faudra toutefois une bonne dose de persévérance : il faut parfois plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avant de constater une légère amélioration. Mais ta patience sera récompensée.

Etape 1 : nettoyer

L'erreur la plus fréquente est de nettoyer sa peau de manière trop agressive avec du

savon ordinaire ou des produits contenant de l'alcool. Cela abîme inutilement la peau, détruit le film hydrolipidique naturel et ouvre tout grand la porte aux germes et aux irritations qui aggravent l'acné.

Nettoyage quotidien – mode d'emploi : pour débarrasser consciencieusement ta peau de l'excès de sébum et de la pollution et la nettoyer en profondeur, tourne-toi vers une mousse nettoyante sans alcool pour peaux grasses et acnéiques. Humidifie ta peau à l'eau tiède et applique la mousse sur l'ensemble de ton visage en massant légèrement. Rince ensuite soigneusement à l'eau. Cette opération prépare ta peau au soin que tu vas appliquer ensuite. Ne va jamais au lit sans t'être démaquillée !

Gommage : il n'y a pas mieux pour affiner le grain de peau – à condition d'utiliser des produits testés sous contrôle dermatologique et adaptés à la peau acnéique. Voici comment t'y prendre : humidifie ton visage et répartis-y le produit gommant par petits cercles. Rince-toi ensuite abondamment à l'eau (tiède). Tourne-toi vers des produits doux, qui éliminent les cellules mortes et stimulent la circulation, mais qui contiennent aussi des actifs testés cliniquement comme l'acide salicylique ou des acides de fruits afin d'ouvrir les pores.

Si tu souhaites limiter le nombre de produits que tu achètes, privilégie les produits 3 en 1 (également disponibles en pharmacie), qui servent à la fois de crème nettoyante, de gommage et de masque matifiant.

Etape 2 : purifier

Après le nettoyage, ta peau appréciera si tu l'humectes à l'aide d'un tonique ou d'une lotion non décapante afin de la débarrasser des derniers résidus et de la désinfecter. Verse un peu de tonique sur un morceau d'ouate et passe-le doucement sur l'ensemble de ton visage.

Etape 3 : soigner

Matin et soir, après le nettoyage, applique sur ta peau une émulsion hydratante légère et matifiante, portant la mention « non comédogène ». Cela veut dire qu'elle ne contient pas d'ingrédients comme la lanoline, la silicone ou certains extraits d'algues (pour n'en citer que quelques-uns), soupçonnés de favoriser points noirs et petits boutons. Les crèmes très riches en lipides sont à proscrire absolument – même en hiver.

Solutions d'urgence pour les déplacements : en matière de nettoyage et de soin des peaux acnéiques, il n'existe pas de « version courte ». Si tu veux réduire l'afflux des nouveaux boutons, tu dois t'y tenir chaque jour. Toutefois, tu n'es pas condamné à trimballer avec toi tous tes produits contre l'acné si tu es de sortie et que tu ne sais pas encore si tu rentreras dormir à la maison ou ailleurs. Dans ce cas, munis-toi d'un petit stick bien pratique qui entre dans n'importe quel sac à main ou à dos. Il contient des actifs désinfectants comme les acides de fruits, l'acide salicylique ou l'huile d'arbre à thé et s'applique ponctuellement sur les points noirs et les boutons.

Etape 4 : couvrir

Les boutons ne disparaissent pas d'un simple claquement de doigts. Pour embellir le teint et cacher les impuretés, il existe toutefois des sticks correcteurs à l'effet anti-inflammatoire, qui n'obstruent pas les pores et s'appliquent directement sur les zones touchées (mais sur des petites surfaces). Si les bords sont visibles, tu peux éventuellement les estomper à l'aide d'un doigt propre.

Pour un teint frais, opte pour un produit maquillant à la texture légère, qui s'applique facilement sur ton soin de jour et qui ne colle pas. Il existe plusieurs nuances dont l'effet matifiant dure jusqu'à huit heures.

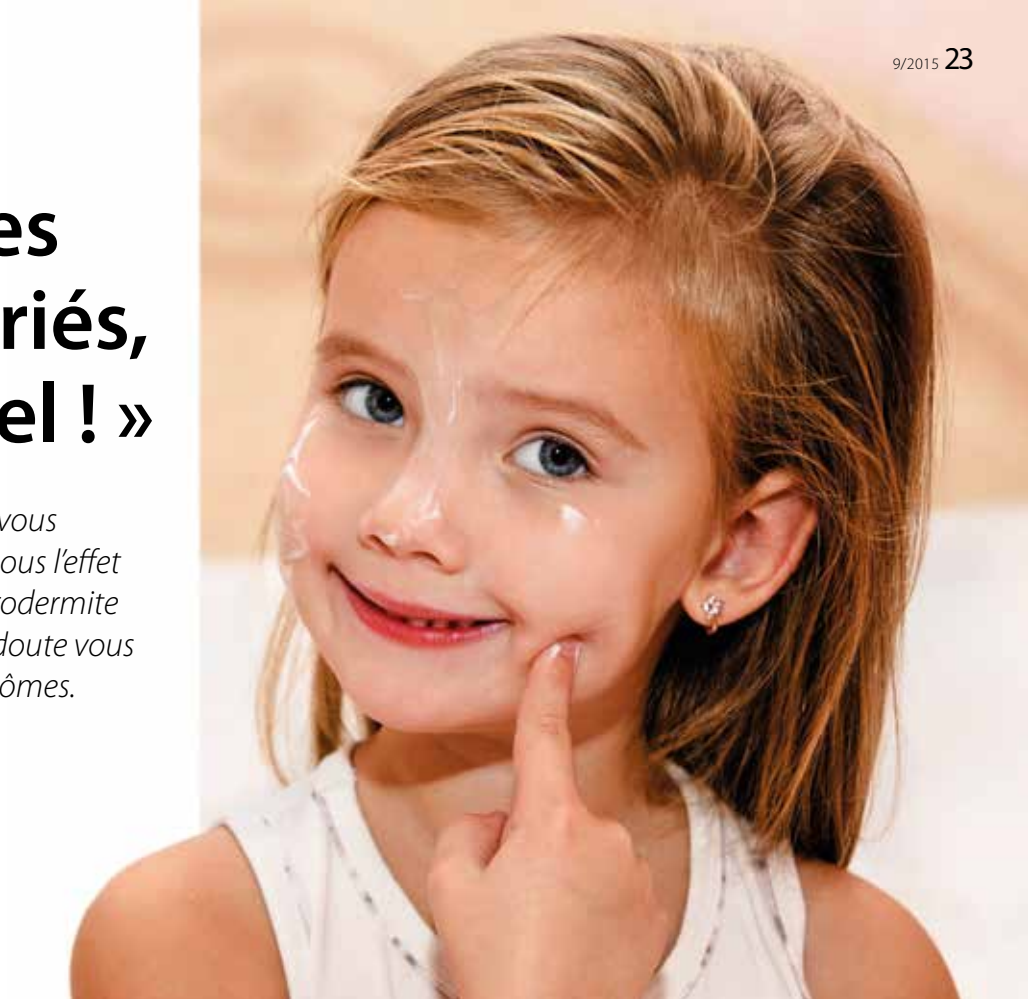
Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA
Pendant la puberté, on observe souvent un excès de sébum et des imperfections cutanées dues à des bactéries. Afin d'éviter tout dommage ultérieur, il est important de traiter à temps et de manière systématique ces imperfections cutanées en trois étapes pendant quatre à huit semaines.
MADE IN SWITZERLAND
Une peau nette en trois étapes!
1. NETTOYER. 2. CLARIFIER. 3. SOIGNER.
Louis Widmer
SKIN APPEAL

Névrodermite et psoriasis

« Apporter des soins appropriés, c'est l'essentiel ! »

Des démangeaisons incessantes qui vous mettent au supplice, une peau à vif sous l'effet du grattage... Si vous souffrez de névrodermite ou de psoriasis, vous souhaitez sans doute vous débarrasser au plus vite de ces symptômes. Barbara Roduner, pharmacienne à la pharmacie Dr Russenberger de Pfäffikon (ZH), vous explique comment y parvenir au mieux.

Runa Salvisberg



Madame Roduner, qu'est-ce que la névrodermite ?
Barbara Roduner : la névrodermite, ou dermatite atopique, est une réaction inflammatoire chronique de la peau, qui se manifeste souvent par poussées. Les symptômes varient de la sécheresse cutanée à une forme aiguë, chronique et suintante d'eczéma touchant le cou, les bras, les mains, les jambes et le visage – toujours associée à de fortes démangeaisons. La maladie peut survenir à tout âge mais, dans la plupart des cas, elle se manifeste dès la première année de vie. Souvent, le tableau allergique évolue pendant l'enfance et cède la place à une rhinite allergique. La névrodermite est très fréquemment associée à des allergies alimentaires.

Connaît-on la cause de la maladie ?
Généralement, il existe une prédisposition génétique. Différents facteurs peuvent déclencher ou aggraver les poussées. Notamment certains aliments, produits ménagers, allergènes de contact tels que les poils d'animaux et les pollens, le stress, etc.

Barbara Roduner, *pharmacienne à la pharmacie Dr Russenberger de Pfäffikon (ZH)*

Quels sont les symptômes de la névrodermite ?
Les symptômes caractéristiques sont des zones de peaux rougies et des démangeaisons au niveau du creux du genou et du pli du coude. Chez les nourrissons, elles apparaissent essentiellement dans les replis de la peau, les zones en contact avec les langes et au niveau du cou et du visage.

La maladie est-elle difficile à diagnostiquer ?
Normalement, compte tenu de ses caractéristiques visibles, la névrodermite peut tout à fait être identifiée à l'aide d'un simple examen visuel par le pharmacien, notamment s'il a suivi une formation complémentaire en tant que membre d'une pharmacie dermatologique Medinform. L'histoire de la maladie nous offre d'autres informations. Pour cela, nous interrogeons les parents sur les différents symptômes de l'enfant. Il s'agit aussi de déterminer si au moins l'un des parents souffre d'allergie ou a une peau sensible et sèche, avec une tendance aux éruptions cutanées.

La névrodermite touche-elle seulement les enfants ?
Il est plutôt rare que les adultes souffrent de névrodermite. Il peut arriver qu'une névrodermite qui a cédé la place à une rhinite allergique pendant l'enfance se manifeste de nouveau par des symptômes cutanés à un âge relativement avancé, quand la peau devient plus sèche. C'est justement dans les situations de stress que la rhinite allergique et la névrodermite peuvent apparaître ensemble sous forme de poussée.

Pourquoi parle-t-on de prédisposition du patient ?
Généralement, les patients atteints de névrodermite sont aussi allergiques. Il est important d'insister sur le fait que des maladies de peau comme la névrodermite ou le psoriasis ne sont pas contagieuses.

Comment atténuer les symptômes ?
L'huile de lin est très bénéfique. Elle est efficace en usage externe mais a aussi des effets positifs quand on l'ingère, par exemple comme huile dans la salade. Il en va de même pour les acides gras oméga 3 contenus dans certaines crèmes et pommades et l'on peut également consommer de l'huile d'onagre par voie orale.

Et si ces traitements s'avèrent insuffisamment efficaces ?
Dans ce cas, un traitement de courte durée par une pommade à la cortisone se justifie. La concentration en cortisone dépendra de la sévérité des symptômes.

Psoriasis

Le psoriasis est une maladie auto-immune dans laquelle le mécanisme de production des cellules de la peau est perturbé.

Névrodermite

La névrodermite est une réaction inflammatoire chronique de la peau, qui se manifeste souvent par poussées.

Le psoriasis est une autre maladie de peau très difficile à supporter pour les personnes touchées. Comment se différencie-t-elle de la névrodermite ?
D'abord par sa localisation : si la névrodermite siège au niveau du pli du coude et du creux du genou, le psoriasis, lui, se manifeste en vis-à-vis, sur la peau du coude et du genou. Ensuite, les deux maladies se différencient aussi par leur aspect : la névrodermite se manifeste par des zones de peau rougie et, parfois, par de petites lésions causées par le grattage. Dans le psoriasis, en revanche, de petites zones squameuses apparaissent en plus sur la peau rougie, avec des pellicules blanches à argentées. Ce sont les fameuses plaques. Par contre, comme on l'a dit, elles ont en commun les intenses démangeaisons et le fait qu'elles évoluent par poussées.

Comment explique-t-on la formation de squames dans le psoriasis ?
Le psoriasis est une maladie auto-immune dans laquelle le mécanisme de production des cellules de la peau est perturbé. Les cellules d'une peau saine se renouvellent environ tous les 26 ou 27 jours. Il en va tout autrement de la peau psoriasique. Ce délai est alors nettement réduit avec un renouvellement tous les trois à sept jours. Conséquence : les cellules de l'épiderme meurent et les plaques caractéristiques de la maladie se forment. Environ deux pour cent de la population suisse souffre de cette maladie incurable.

Connaît-on les facteurs déclenchants ?
On sait que le psoriasis est héréditaire. Il apparaît pour la première fois suite à une infection ou la prise d'un médicament, par exemple. Il est également favorisé par des situations psychiquement difficiles comme le stress ou certaines influences environnementales. Même un simple coup de soleil peut déclencher une poussée.

A quoi les patients psoriasiques doivent-ils particulièrement faire attention ?
Les douches et les bains trop chauds sont délétères. Pour se laver, ces patients doivent utiliser des huiles de douche ou de bains relipidantes. Pour ne pas irriter encore plus la peau, il faut aussi renoncer aux vêtements synthétiques. En outre, il est indispensable d'apprendre à gérer le stress.

Quel est le cours typique du psoriasis ?
Contrairement à la névrodermite, le psoriasis s'aggrave le plus souvent avec le temps. Au cours de son évolution, environ 40 % des patients présentent un diabète, une hypertension artérielle ou, dans le pire des cas, un infarctus du myocarde. Environ 20 % d'entre eux présentent en outre des atteintes articulaires qui peuvent limiter la mobilité.

Comment traite-t-on le psoriasis ?
Le traitement dépend du degré de sévérité de la maladie. Dans un premier temps, il s'agit de soigner la peau scrupuleusement et très régulièrement à l'aide de lotions et de crèmes relipidantes. Pendant les poussées, il faut souvent utiliser des crèmes à la cortisone, des dérivés de la vitamine D, des préparations hautement dosées d'acide salicylique, etc. Pendant cette phase, la PUVA-thérapie (forme de luminothérapie) peut aussi être utile. En cas d'arthrite psoriasique, il n'est pas rare de devoir également recourir à des médicaments immunomodulateurs.

Comment soigner au mieux sa peau en cas de psoriasis ou de névrodermite ?
Dans ces deux maladies cutanées, l'essentiel est d'apporter des soins appropriés et l'application de crème après la douche est incontournable ! La peau de ces patients étant généralement très sèche, les soins riches en lipides aux propriétés relipidantes sont un must. Des ingrédients comme l'urée adoucissent la peau, le polidocanol a un effet anti-inflammatoire et soulage les démangeaisons. Par ailleurs, par principe, je déconseille aux patients atteints de psoriasis ou de névrodermite d'utiliser des produits qui contiennent des parfums et des agents conservateurs.

Quand recommandez-vous à vos clients de consulter un médecin ?
Quand les médicaments en vente libre de la pharmacie n'apportent pas l'effet souhaité et si, selon le degré de sévérité de la maladie, le traitement doit être modifié ou complété. En cas d'infection des lésions à cause du grattage, je les oriente vers un dermatologue.

Quel conseil personnel souhaiteriez-vous leur donner ?
En cas de névrodermite relativement discrète, on peut tester une lotion ou une crème à base de *Cardiospermum halicacabum* ou cœur des Indes, une plante tropicale volubile. Elle a un effet anti-inflammatoire comparable à celui d'une crème légère à la cortisone mais sans effets indésirables.

Une solution naturelle en cas de dermatite

D'innombrables personnes de tous âges souffrent de dermatite. Sanadermil® EctoinAcute et Sanadermil® EctoinCare, deux nouveaux produits sur le marché suisse destinés à soulager et soigner la peau touchée par la dermatite, offrent une solution naturelle grâce à un principe actif issu de la nature : l'ectoïne.

Le **Prof. Jean Krutmann,** dermatologue et directeur de l'Institut Leibniz pour la recherche en médecine environnementale à Düsseldorf, a largement participé à la découverte et à la mise en evidence des propriétés anti-inflammatoires et de protection cutanée de l'ectoïne. Dans l'interview ci-dessous, il explique comment Sanadermil® EctoinAcute peut aider les patients souffrant de dermatite :

Qu'est-ce que l'ectoïne ?

L'ectoïne est extraite de micro-organismes vivant dans des conditions environnementales extrêmes. Il s'agit d'un facteur naturel de protection cellulaire qui, grâce à ses propriétés de protection, favorise efficacement la santé de la peau humaine. L'ectoïne capture des molécules d'eau et forme ainsi un hydrocomplexe. Au cours de nos propres recherches, nous avons pu montrer pour la première fois que l'ectoïne exerce un effet stabilisateur sur les membranes cellulaires. Par ce biais, les cascades de stress susceptibles d'avoir lieu dans la membrane cellulaire sous des impulsions externes sont inhibées ou évitées. Dans l'état actuel des connaissances, cet effet se confirme dans presque tous les types de cellules, y compris les cellules de la peau. Ainsi, l'ectoïne est en mesure de protéger la peau contre certaines maladies, d'exercer des propriétés anti-inflammatoires et de régénérer la peau irritée.

Comment agit l'ectoïne en cas de dermatite ?

L'ectoïne montre toute une série de propriétés qui rendent son utilisation pertinente en cas de dermatite (eczéma). Ainsi, des effe ts anti-infl ammatoires et des améliorations de la fonction barrière de la peau sont observés après une utilisation externe de l'ectoïne. La dermatite atopique étant caractérisée par des processus infla mmatoires ainsi que des troubles de la fonction barrière de la peau, l'utilisation d'ectoïne est intéressante contre cette maladie cutanée fréquente.

Sanadermil® EctoinAcute et Sanadermil® EctoinCare à base d'ectoïne, principe actif naturel, sont vendus sans prescription dans votre pharmacie ou droguerie.

NOUVEAU

Soulagez la dermatite grâce à l'ectoïne naturelle

// Renforce la barrière de la peau
// Soutient la régénération
// Protège la peau des facteurs de stress externes

sans cortisone et sans conservant

Sanadermil® EctoinAcute
7% d'ectoïne // 30 ml Crème
Soulage les rougeurs et les démangeaisons cutanées en cas de dermatite

Sanadermil® EctoinCare
3.5% d'ectoïne // 50 ml Crème
Aide au soin et à la régénération de la peau entre les poussées dermatite

Vendu exclusivement dans votre pharmacie ou droguerie

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne

Pour la santé de toute la famille, y compris la vôtre !

Une infection urinaire?

Pour les cystites légères, également récidivantes, il existe maintenant un traitement aigu à base de plantes. Cystinol®, un produit à base de plantes contenant un extrait sec de feuilles de busserole fortement dosé, possède un effet antibactérien, anti-inflammatoire et antiadhésif contre les bactéries.

La dose quotidienne recommandée de Cystinol® (3 x 2 comprimés/jour, jusqu'à 7 jours) permet d'atteindre cet effet antibactérien. Cystinol® peut être obtenu sans ordonnance médicale dans les pharmacies et les drogueries.

Veuillez lire la notice d'emballage.
Medinova AG, Zurich

Lotion Cardiospermum Kiddy

Soin doux complet pour le corps en cas de peau sèche, squameuse, de rougeurs et démangeaisons de la peau du nourrisson.

- A base d'extrait de cardiospermum végétal
- Sans colorants
- Sans parfum
- Sans cortisone

Cette lotion de haute qualité contient un extrait de cardiospermum, aux propriétés apaisantes et anti-irritantes. La peau du nourrisson a besoin de produits de soin doux, qui couvrent ses besoins accrus en hydratation. La lotion cardiospermum Kiddy apaise et hydrate la peau douce du nourrisson. Elle est particulièrement adaptée pour les massages ou pour une utilisation après le bain

Utilisation : au besoin, appliquer en couche fine sur la peau
Présentation : tube de 150 ml

Omida AG, Küssnacht am Rigi

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.

Flector EP Tissugel® réduit la douleur et inhibe l'inflammation en cas d'entorses, de contusions, de claquages musculaires et d'arthrose symptomatique du genou. La forme innovatrice du plaster n'irrite pas la peau, elle est de plus pratique et propre à utiliser.

Contrairement aux gels traditionnels qui doivent être appliqués plusieurs fois par jour, deux applications quotidiennes de Flector EP Tissugel® garantissent une distribution continuelle du principe actif et, par conséquent, une efficacité jour et nuit.

www.flectoreptissugel.ch
IBSA Institut Biochimique SA, Pambio-Noranco

Un traitement contre les poux à la fois simple et sûr

LICENER – efficace en 10 minutes

LICENER est un shampooing doux à base d'extrait naturel de neem capable d'éliminer les poux et les lentes en une seule application de 10 minutes. LICENER est efficace, simple d'utilisation et ménage le cuir chevelu. Les enfants (ainsi que leurs parents) en seront satisfaits.

LICENER, contrairement à d'autres produits anti-poux, n'est pas inflammable ce qui exclut un danger de brûlures.

Perfosan AG, Reinach BL

Intolérance au lactose

« Le diagnostic doit être posé par le médecin »

Plus d'un tiers des Suisses ne peut métaboliser le lactose et souffre de ce fait d'intolérance. Peter Bauerfeind, professeur et docteur en médecine, gastro-entérologue à l'hôpital universitaire de Zurich et président de la Ligue gastro-intestinale Suisse (Magendarmliga Schweiz), nous explique dans un entretien ce qui se cache derrière cette affection. ***Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne***

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose ?
Prof. Dr méd. Peter Bauerfeind: En Suisse, près de 30 à 40 % de la population est incapable de métaboliser le lactose pour des raisons d'hérédité. Au sein des populations noires et asiatiques, cette proportion s'élève à près de 100 %. L'ingestion de lactose, présent dans les produits laitiers et de nombreux autres aliments, provoque selon les quantités des diarrhées, des crampes abdominales et des ballonnements.

L'intolérance au lactose n'est-elle pas simplement un effet de mode ?
Non, ce n'est pas un effet de mode, tout au plus pourrait-on dire que ce problème est désormais davantage connu. Je ne la qualifierais pas non plus de « mal du siècle » vu que, comme nous l'avons dit, des populations entières sont intolérantes au lactose. En fait, au niveau mondial, les personnes capables de bien digérer le lactose sont l'exception.

Comment peut-on diagnostiquer une intolérance au lactose ?
En principe, il existe pour un médecin deux possibilités de diagnostiquer une intolérance au lactose. Pour commencer, un test génétique sanguin puis un test respiratoire à l'hydrogène. Ces deux examens sont très fiables.

Prof. Dr méd. Peter Bauerfeind
gastro-entérologue à l'hôpital universitaire de Zurich, président de la Ligue gastro-intestinale Suisse

Pourquoi est-il si important qu'un médecin pose un diagnostic précis ?
Un diagnostic différentiel précis par un médecin a énormément de sens, étant donné le manque de spécificité des symptômes, qui peuvent en effet tout aussi bien apparaître dans d'autres maladies intestinales, comme la maladie cœliaque, l'intestin irritable, la constipation ou certains cancers.

Comment traiter une intolérance au lactose ?
La première étape est de suivre un régime. Et, bien entendu, l'intolérance au lactose doit être expliquée aux personnes touchées car il ne s'agit pas d'une maladie, mais simplement d'un symptôme. C'est pourquoi les patients ne se sentent pas malades. Les personnes concernées qui ne peuvent ou ne veulent pas renoncer complètement aux aliments contenant du lactose peuvent prendre, avant d'en consommer, l'enzyme qui leur manque appelée lactase. Cette solution permet de les soulager, surtout lorsqu'elles mangent à l'extérieur (restaurant, invitation chez des amis, etc.)

Les préparations de lactase sont-elles remboursées par les caisses-maladie ?
Le coût des préparations reprises dans la liste dite des spécialités est pris en charge par les caisses-maladie sur présentation d'une ordonnance médicale.

Sécurité des patients

A propos de plantes aux effets puissants, de soi-disant miracles, de dosages corrects et d'honnêteté

Par des techniques époustouflantes et des méthodes raffinées, les médicaments peuvent accomplir des choses étonnantes dans notre corps. C'est justement pour cela que leur manipulation comporte aussi quelques risques. Six points sont présentés ici pour assurer une meilleure utilisation des médicaments. *Silvia Weigel, pharmaSuisse*

1. Médicaments à base de plantes

« D'origine purement végétale ? Super, ce médicament ne doit donc pas être dangereux ! » Cette idée, quoi que largement répandue, est fausse. Les médicaments à base de plantes peuvent aussi être la cause d'effets indésirables ou d'interactions avec d'autres médicaments. Comme avec les préparations de synthèse, leur prise ne doit pas se faire sans les conseils d'un professionnel, encore plus s'ils sont associés à d'autres médicaments. Le célèbre millepertuis, par exemple, peut atténuer les effets d'autres médicaments, notamment des contraceptifs hormonaux, des anticoagulants et de la ciclosporine, un immunosuppresseur administré dans les greffes d'organes. Si la ciclosporine ne peut pas agir correctement, le corps essaiera de rejeter l'organe transplanté.

2. De (trop) grandes promesses

De nombreux sites internet proposent des médicaments censés produire de véritables miracles. C'est irréaliste et peu sérieux. Souvent, ce sont des entreprises illégales et des préparations dangereuses qui se cachent derrière de telles offres. L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic trouve régulièrement dans ces produits des composants et des impuretés dangereux. Ainsi, en mars de cette année, des préparations amincissantes soi-disant purement végétales ont été analysées en laboratoire. Des composants synthétiques non déclarés et des métaux lourds ont ainsi été découverts. De tels produits représentent un risque majeur pour la santé.

3. Sortie de l'hôpital

Des situations délicates peuvent aussi survenir au moment de sortir de l'hôpital. Car il est souvent difficile de garder une vue d'ensemble de ses médicaments après les changements effectués durant l'hospitalisation puis, éventuellement, à la sortie. Un entretien avec son pharmacien ou son médecin généraliste apporte des éclaircissements sur les médicaments à prendre, le moment de leur prise et comment les prendre. Les préparations inutiles sont à éliminer afin d'éviter les confusions. Elles ne doivent pas être jetées avec les déchets mais rapportées gratuitement à la pharmacie.

4. Prise de médicaments

Une prise sérieuse, correcte et au bon moment des médicaments prescrits est indispensable à la réussite des traitements. Il arrive cependant souvent qu'après un certain temps, les patients ne prennent plus leurs médicaments correctement ou y renoncent complètement sans en informer leur médecin ou leur pharmacien. Cela peut avoir de graves conséquences. Dans les maladies restant longtemps sans signe perceptible, en particulier, il est tentant d'interrompre le traitement. Mais le patient atteint de diabète, d'hypertension ou d'insuffisance rénale qui ne prend pas son traitement de longue durée risque des dommages irréparables.

Avec les médicaments, l'excès est tout aussi néfaste qu'une dose insuffisante : la dose prescrite ne doit pas être augmentée de son propre chef, car cela peut causer, entre autres, des intoxications. Si l'on a le sentiment que son médicament n'agit pas assez vite, il faut absolument demander l'avis de son médecin ou de son pharmacien.

Il est facile de perdre le fil si l'on doit prendre plusieurs médicaments sur une période prolongée. Un entretien spécialisé avec son pharmacien, qui expliquera le traitement et sa prise prise correcte, permet d'y voir plus clair ; si nécessaire, il peut également remplir un semainier. La caisse maladie paie jusqu'à deux de ces entretiens par an.

5. Informer les professionnels de santé

Les médecins et les pharmaciens demandent toujours à leur patient s'il prend d'autres médicaments. Il leur faut ces informations car certains médicaments, s'ils sont pris ensemble, peuvent provoquer de dangereuses interactions.

6. Pharmacie domestique

Le meilleur endroit pour conserver des médicaments chez soi est une armoire à pharmacie fermée à clé. Elle doit se trouver dans un endroit central, frais et sec, la clé bien visible mais cependant hors d'atteinte des enfants. Outre les médicaments prescrits, elle contiendra un équipement de base avec des médicaments et des pansements pour les urgences, un thermomètre, des pincettes et les numéros de téléphone d'urgence. Les médicaments à avoir en réserve dépendent du type de ménage (y a-t-il des enfants ? des allergies ? des maladies chroniques ?). Les pharmacies offrent à ce propos des conseils compétents. Il est important dans tous les cas de garder sa pharmacie en ordre, c'est-à-dire qu'il faut :

- rapporter les médicaments inutilisés à la pharmacie pour les faire éliminer,
- toujours conserver les médicaments dans leur emballage original,
- conserver sur la porte de l'armoire un inventaire reprenant tous les médicaments et leur date de péremption et le vérifier régulièrement.

Répondez aux questions et gagnez peut-être l'une des cinq pharmacies domestiques

Si vous avez lu attentivement la page précédente, vous pourrez, avec un peu de chance, gagner l'une des cinq pharmacies domestiques au contenu de base. Répondez aux questions du quiz et envoyez par mail les numéros des réponses correctes au plus tard le 1er octobre à l'adresse* ***kommunikation@pharmaSuisse.org*** *– sans oublier votre nom, adresse et numéro de téléphone, et en indiquant « Quiz Sécurité des patients » dans la case « Objet ».*

1 Parmi les affirmations suivantes, quelle est celle qui se rapporte aux médicaments d'origine végétale ?

A
Ils sont complètement inoffensifs car la nature ne donne rien qui puisse nuire à l'homme.

B
Les médicaments d'origine végétale n'ont généralement aucun effet.

C
Les médicaments d'origine végétale peuvent aussi comporter des risques et des effets indésirables. Associés à d'autres médicaments, ils peuvent provoquer de dangereuses interactions.

2 A quoi faut-il faire attention lors de la prise de millepertuis ?

A
Le millepertuis peut atténuer les effets d'autres médicaments. Cela peut avoir de graves conséquences : le millepertuis fait baisser l'effet de la ciclosporine, un immunosuppresseur utilisé pour les greffes d'organe, ce qui peut entraîner une réaction de rejet.

B
Associé à la vitamine C, le millepertuis peut entraîner une augmentation subite de la température corporelle.

C
Pris avec des antidépresseurs chimiques, le millepertuis peut induire des crises de fous rires incontrôlables.

3 Qu'a trouvé Swissmedic, l'Institut suisse des produits thérapeutiques, dans des produits amincissants soi-disant d'origine purement végétale vendus sur internet ?

A
Des composants végétaux qui, dans ce mélange inconnu jusqu'à présent, ont fait des miracles.

B
Des métaux lourds toxiques.

C
Une espèce végétale mystérieuse et inconnue jusqu'ici avec des effets tout simplement incroyables.

4 Durant une hospitalisation, il y a généralement un changement de médication. Quelle est la procédure correcte à suivre lors de la sortie de l'hôpital ?

A
On conserve les médicaments reçus à l'hôpital avec ceux qu'on prenait avant l'hospitalisation et on les prend désormais tous ensemble afin de ne rien oublier.

B
On se rend chez son médecin ou à la pharmacie avec une liste de tous les médicaments, les anciens et ceux reçus à l'hôpital, pour se faire expliquer quels sont les médicaments à prendre désormais. Les médicaments inutilisés sont à rapporter à la pharmacie pour être éliminés.

C
Après une hospitalisation, on peut renoncer complètement aux médicaments ; après tout, seules les personnes de nouveau en bonne santé peuvent sortir.

5 La pharmacie domestique…

A
…ne devrait contenir que les médicaments dont on a besoin sur le moment. On peut conserver ceux-ci dans l'armoire à réserves à côté des friandises.

B
…contient, outre les médicaments individuels et un équipement de base, les préparations nécessaires pour les urgences, du matériel pour les pansements, ainsi que certains instruments tels qu'un thermomètre, des ciseaux et des pincettes. L'armoire à médicaments doit être bien en vue, identifiée comme telle et placée dans un lieu central. Dans l'idéal, elle est fermée à clé et la clé est suspendue non loin mais hors de la portée des enfants. La cuisine et la salle de bain ne sont pas appropriées pour stocker des médicaments, il faut un endroit frais et sec.

C
…doit toujours contenir une réserve de médicaments sur ordonnance comme des antibiotiques, des analgésiques puissants et des antidépresseurs pour ne pas avoir besoin d'aller chez le médecin en cas d'urgence.

Quiz

***Conditions de participation :**
le tirage au sort aura lieu le 2 octobre 2015. Les gagnants seront informés par écrit. Toute voie juridique est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. L'échange ou le paiement en espèces du gain n'est pas possible. Toutes les personnes majeures domiciliées en Suisse ou dans la principauté du Liechtenstein sont autorisées à participer. Les collaborateurs et collaboratrices ainsi que les membres de pharmaSuisse et le personnel des pharmacies n'ont pas le droit de participer au concours. Chaque personne peut participer une fois seulement.

Mail à:
kommunikation@pharmaSuisse.org

6 Comment faut-il entretenir sa pharmacie domestique ?

A
Une liste accrochée sur la porte de l'armoire à pharmacie aide à voir clair. Il faudrait y consigner toutes les préparations avec leur date de péremption. Les médicaments périmés sont à rapporter à la pharmacie pour être éliminés gratuitement.

B
Plus la pharmacie domestique est importante, mieux c'est. On y conserve tous les médicaments et tous les restes de médicaments car on pourrait de nouveau en avoir besoin plus tard.

C
Il n'est pas nécessaire de prendre des mesures spéciales.

7 Un patient ne voit pas pourquoi il devrait prendre un médicament prescrit car il y a trop d'effets secondaires décrits dans la notice d'emballage. De plus, il va bien. C'est pourquoi…

A
…il peut simplement jeter l'ordonnance et le médicament à la poubelle.

B
…il peut conserver l'ordonnance et le médicament, qu'il pourra prendre lorsqu'il ne se sentira pas bien.

C
…il devrait faire part de ses préoccupations à son pharmacien ou à son médecin, qui lui expliqueront pourquoi et quand il doit prendre son médicament. Il y de nombreuses maladies dont on ne perçoit pas les symptômes pendant longtemps mais qui causent de sérieux dommages si elles ne sont pas traitées à temps. Notamment l'hypertension, le diabète et les maladies rénales.

8 Si mon médecin ou mon pharmacien me demande quels sont les médicaments que je prends, je…

A
…ne lui énumère que ceux qu'il m'a lui-même prescrits ou vendus. Je n'aimerais pas qu'il se vexe en apprenant que je vais chez d'autres médecins.

B
…lui cite tous les médicaments que je prends, indépendamment de là où je les ai retirés. Le médecin a besoin de ces informations, comme le pharmacien, pour exclure toute interaction médicamenteuse.

C
…lui cite tous les médicaments dont j'estime devoir l'informer. Mais des médicaments tels que les antidépresseurs ou ceux contre l'impuissance font partie du domaine privé et ne regardent personne d'autre.

Hygiène bucco-dentaire

Hygiène bucco-dentaire : l'embarras du choix

Véritable idéal de beauté, il n'y a pas plus charmeur qu'un sourire éclatant. Nous avons tous à cœur notre santé bucco-dentaire mais combien de temps pourrons-nous compter sur nos « quenottes » ? Est-il possible de conserver ses dents jusqu'à un âge avancé ? Le Dr Rolf Kufus, dentiste, nous présente dans l'entretien ci-dessous quelques idées novatrices sur l'hygiène bucco-dentaire au quotidien. *Irene Strauss, pharmacienne*

Vous exercez dans votre cabinet à Zurich depuis plus de 25 ans. Nos dents sont-elles en meilleure santé aujourd'hui qu'autrefois ?
Dr Rolf Kufus : indubitablement en ce qui concerne les caries. S'il arrive encore d'observer des flambées de caries chez les enfants et les ados, l'utilisation rigoureuse du fluor a considérablement amélioré le problème.
Si l'on remonte encore plus loin dans l'histoire, la santé de nos dents s'est naturellement globalement beaucoup améliorée. Plus personne ne peut s'imaginer aujourd'hui qu'il y a env. 200 ans, les abcès dentaires étaient la troisième cause la plus fréquente de décès. Toutefois, même à notre époque, il reste encore des efforts à faire pour notre santé bucco-dentaire.

Par exemple ?
La parodontite, c.-à-d. l'inflammation bactérienne des structures de soutien des dents, reste un gros problème. Comme avant, elle est toujours l'« ennemi public numéro un de nos dent ». Chez les personnes touchées, en raison d'une anomalie génétique, la structure de soutien qui stabilise les dents se relâche en présence d'un foyer infectieux dû à des bactéries. Les inflammations au niveau des implants ont-elles aussi augmenté, car le nombre de personnes porteuses d'implants s'est multiplié. Ce type d'infections peut survenir dix à douze ans après la pose de l'implant et représente souvent un vrai défi pour nous, les dentistes. Les patients ne se présentent généralement au cabinet que lorsqu'ils ont déjà des symptômes et, à ce moment-là, nous nous retrouvons la plupart du temps devant un foyer purulent qui sera bien difficile à maîtriser. Voilà pourquoi il convient de consulter son dentiste au moins une fois par an.

Dr méd. dent. Rolf Kufus
Dentiste à Zurich

Mais qu'est-ce qui détruit nos dents en fait ?
Sur le plan nutritionnel, ce sont clairement les sucres et les acides. Tous deux sont surtout nocifs lorsqu'ils sont consommés en permanence de manière rapprochée. Notre salive, qui est un fluide absolument extraordinaire, fournit dans l'ensemble un excellent travail lorsqu'il s'agit de réduire la nocivité de certaines substances. Toutefois, après la quatrième ou la cinquième attaque acide, ses capacités de réparation sont épuisées. Si, en revanche, on grignote un petit morceau de fromage après le repas, le calcium qu'il contient contribuera à renforcer de nouveau la structure de nos dents.

Quel est le pire : le sucre ou l'acidité ?
Tout dépend : le sucre est surtout nocif quand l'hygiène bucco-dentaire laisse à désirer. Sur la durée, les bactéries responsables des caries font fermenter le sucre qui se transforme en acide lactique, lequel, à son tour, fait des trous dans nos dents.
Les acides, comme ceux qui sont contenus dans le jus de pomme ou le jus d'orange,

Une aide contre la mauvaise haleine et les odeurs corporelles désagréables

Que nous «puissions sentir» quelqu'un – ou que, justement, nous ne le puissions pas – n'est pas le fruit du hasard. L'odeur d'une personne joue un rôle dans l'appréciation que nous lui portons: si nous la trouvons sympathique, et si nous avons envie de l'avoir dans notre entourage. Avec ses 400 récepteurs olfactifs, le nez constitue l'un des principaux organes sensoriels de notre corps. Les scientifiques croient qu'il est capable de discerner environ 10 000 odeurs différentes.

Mais comme chacun sait, toutes les odeurs que le corps exhale ne sont pas aussi agréables. Celui qui ingère de l'ail, des oignons, des aliments forts ou très épicés, qui consomme de l'alcool ou du tabac, diffuse aussi ces odeurs par les pores de sa peau vers l'espace public. Ceci peut être ressenti comme une gêne dans les moments d'intimité à deux, mais aussi dans l'environnement social ou professionnel. **Les comprimés et les dragées 1001 Chlorophylle® apportent une aide précieuse dans ces situations.** Ils contiennent de la chlorophylline, un principe actif extrait des pigments verts des plantes, et agissent comme un déodorant interne pour aider à neutraliser la mauvaise haleine et les odeurs corporelles gênantes. Idéal pour un tête-à-tête ponctué de frais baisers, pour une intervention publique soignée lors d'une réunion professionnelle ou encore lors d'un entretien d'embauche.

Les comprimés et dragées 1001 Chlorophylle® sont fabriqués en Suisse et sont disponibles sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries.

1001 Chlorophylle® – contre la mauvaise haleine et les odeurs corporelles

Désormais en **boîtes coulissantes** pratiques

Disponible en comprimés ou dragées.
Veuillez lire la notice d'emballage.

BioMed®

Biomed AG, 8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 07/2015. All rights reserved.

sont surtout nocifs si vous êtes un « brosseur » un peu trop compulsif.

Mais encore ?
Comme notre intestin, notre cavité buccale abrite aussi une quantité de bonnes bactéries. Le dépôt qui se forme sur nos dents n'est donc pas une couche de saletés mais un biofilm extrêmement complexe dont il s'agit de conserver les « bonnes bactéries » et d'éliminer les « mauvaises ». Entre les dents et au niveau de la jonction entre la dent et la gencive, ce biofilm est également très important. Dans tous les cas, un brossage excessif détruit ce biofilm protecteur et met à mal la structure de la dent. Les acides alimentaires dissolvent le calcium de nos dents et ramollissent l'émail. Si le brossage intervient justement à ce moment, on fait pire que mieux.

Vous voulez donc dire qu'il est aussi possible d'avoir une trop bonne hygiène ?
Tout à fait. Ce sont aujourd'hui essentiellement les conséquences d'un brossage trop intense qui, outre les gingivites et les obturations, sont le principal motif de consultation d'un dentiste. Je ne peux donc que mettre en garde vos lecteurs contre un brossage excessif. Les brosses trop dures et l'exercice d'une trop grande pression lors du brossage ne sont pas utiles pour éliminer le biofilm naturel, abîment les collets et usent littéralement nos dents.

Alors que puis-je faire pour préserver la santé de mes dents ?
Ce qu'il faut éliminer, ce sont les « mauvaises » bactéries, qui sont à l'origine des caries ou des inflammations. Généralement, nous portons beaucoup d'attention aux différentes surfaces des dents. Or, la région critique se trouve au niveau du sillon gingival. Il s'agit de la zone du bord de la gencive qui enserre la dent tel un col roulé. C'est là qu'il faut bien nettoyer ce qui, selon mon expérience, peut se faire au mieux à l'aide d'une mini-brosse à dents, également appelée « brosse monotouffe ». Celle-ci permet de s'occuper séparément de chaque dent. Sinon, les brosses très souples ou électriques conviennent bien aussi. Par ailleurs, il faut impérativement nettoyer les espaces interdentaires.
Dans la région des molaires, il convient d'utiliser des brossettes interdentaires de taille adaptée et, pour les incisives très serrées, de passer au fil dentaire.
Dans tous les cas, il faut prévoir suffisamment de temps le soir pour les soins buc-

Petit lexique de l'hygiène bucco-dentaire

Biofilm Dépôt composé de mucus, de bactéries et de restes d'aliments.

Gingivite Inflammation de la gencive que seul un spécialiste des dents peut diagnostiquer, ou se manifestant par des saignements lors du nettoyage des espaces interdentaires. Elle touche environ 80 % des gens mais passe inaperçue et conduit ainsi tout droit à la parodontite.

Interdentaire Entre les dents

Carie Maladie de l'émail, « trou dans la dent »

Parodontite Inflammation de la structure de soutien des dents dans l'os maxillaire. Une parodontite (ou « parodontose » dans le langage

NOUVEAU
octenimed® Solution pour la gorge
Avec Octenidine : le principe actif d'Octenisept® spray qui agit contre les virus, les champignons et les bactéries

Pour la désinfection de la cavité buccale
– sans colorant
– sans chlorhexidine
– peut être utilisé pendant l'allaitement et la grosses
– large spectre d'efficacité
– agit rapidement
Arôme menthe
steinberg pharma
Lisez la notice d'emballage et demandez à votre médecin, pharmacien ou droguiste. Titulaire de l'autorisation : Schülke&Mayr AG, Zürich / distributeur : Steinberg pharma AG, Winterthur

Une brosse à dents trop dure fait pire que mieux

courant) est souvent irréversible. Elle conduit lentement (en l'espace de vingt à quarante ans), mais sûrement, à la perte des dents et augmente notamment le risque d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral.

Plaque dentaire Voir biofilm

Sillon gingival Liseré qui forme un sillon à la frontière entre la dent et la gencive. Les bactéries aiment particulièrement s'y loger.

Tartre Voir biofilm

co-dentaires tandis que, le matin, on peut se permettre d'aller plus vite.

Et pour le dentifrice ? Comment choisir ?
Les dentifrices au fluor, de préférence au fluorure d'amines, durcissent l'émail. Certains dentifrices, en revanche, contiennent des agents abrasifs pour éliminer les colorations des dents. Pour éviter d'abîmer ses dents, leur utilisation exige la plus grande prudence. Cela dit, mettez surtout l'accent sur votre technique « mécanique » de brossage, autrement dit sur le « comment » plutôt que sur le « avec quel produit ».

Les dents des enfants ont-elles besoin de soins différents ?
Le maniement des mini-brosses à dents n'est pas évident pour les enfants ; dès lors, les parents doivent plutôt s'en tenir aux brosses à dents souples conventionnelles, utiliser un dentifrice au fluor et, plutôt que du thé glacé, proposer de l'eau ou du lait à boire à leurs enfants.
Une supplémentation en comprimés de fluor n'est pas nécessaire. Il est bien plus important de soigner correctement les dents dès l'apparition de la toute première d'entre elles.

Conserver des dents saines jusqu'à un âge avancé, c'est possible ?
Bien sûr ! Les soins bucco-dentaires modernes sont certes exigeants, aussi bien pour les professionnels que pour les patients, mais il est tout à fait réaliste de toujours avoir ses dents à nonante ans. Selon les plus récentes découvertes, la santé bucco-dentaire va toutefois bien au-delà du fait de conserver ses dents. On sait ainsi aujourd'hui, p. ex., que les patients qui ont présenté une parodontite avancée à un âge relativement jeune ont un risque plus élevé de séquelles cardiovasculaires. Les affections de la bouche sont ainsi les signes annonciateurs d'autres maladies et doivent donc être prises très au sérieux.

Pour conclure, auriez-vous un conseil personnel pour nos lecteurs ?
Je leur conseillerais de « soigner » leurs dents plutôt que de les « nettoyer » ! Le nettoyage, c'est bon pour l'entretien de la maison ou le décrassage de la grille du barbecue après une fête estivale mais, par pitié, allez-y mollo avec vos dents car, au final, elles sont destinées à devenir aussi vieilles que vous.

L'ostéoporose

Tout le monde dehors au grand air !

Au-delà de 65 ans, près d'une personne sur trois tombe au moins une fois par an. Une chute sur vingt entraîne une fracture liée à l'ostéoporose (perte osseuse). Pourtant, par une alimentation appropriée, un certain niveau d'activité physique et la prise de vitamine D et de calcium, il est relativement simple de réduire le risque. Annegret Czernotta

L'ostéoporose : l'une des dix maladies les plus fréquentes au monde

« L'Organisation mondiale de la santé a classé l'ostéoporose dans le top 10 des maladies les plus fréquentes », explique le Prof. Martin Häuselmann du Centre des maladies rhumatismales et osseuses de Zurich. « Dans ce contexte, la chute arrive même au 2e rang des problèmes de santé les plus invalidants, suivie par les douleurs dorsales et cervicales. »

Le coût de ces maladies invalidantes, quant à lui, n'est pas exactement connu. « Nous ne pouvons qu'estimer les frais de maladie engendrés, car la Suisse ne dispose d'aucun registre central pour consigner ce type de données », souligne le Prof. Häuselmann. Seule une étude genevoise a pu établir il y a quelques années que la prise en charge d'une fracture de la hanche s'élève au total à environ 50 000 francs. Vu les importantes restrictions causées en termes de mobilité, il apparaît d'autant plus important de prévenir l'ostéoporose.

Des tests pour indiquer le risque de chute

Hansjörg Häuselmann est Président de la plate-forme Ostéoporose de la Société Suisse de Rhumatologie. Jusqu'ici, celle-ci réunit essentiellement des rhumatologues s'intéressant à l'ostéoporose, qui se sont fixés pour but de prévenir et traiter la maladie. A l'aide de la plate-forme TOP (Tool Osteoporose-Plattform), un service internet simple à utiliser (uniquement en allemand pour l'instant) permettant d'établir le risque d'ostéoporose, ces médecins peuvent désormais identifier le plus précocement

« JE SUIS MORT DEPUIS 2009...
... OU DEVRAIS L'ÊTRE. SI JE SUIS EN VIE, C'EST GRÂCE AU CŒUR DONT QUELQU'UN M'A FAIT DON À SON DÉCÈS. »
Sans ce don d'organes, Fabian Blatter serait décédé en 2009.

Décidez de votre vivant de donner ou non vos organes et informez vos proches. En agissant ainsi, vous les déchargerez, eux et le personnel hospitalier. Merci.

swiss transplant

→ Carte de donneur : +41 800 570 234 (gratuit)
→ www.swisstransplant.org
Fondation nationale suisse pour le don et la transplantation d'organes

Décidez-vous, parlez, déchargez vos proches – le don d'organes sauve des vies.

possible les patients à risque. Outre des questions sur l'âge, le poids, l'alimentation, les traitements médicamenteux, etc., elle comprend également des tests indiquant le risque de chute. Dans l'exercice de la marche de l'oie, par exemple, le patient est invité à marcher en plaçant un pied devant l'autre sur une ligne. On lui demande également de se lever et de s'asseoir successivement cinq fois sans prendre appui sur sa chaise. Au total, ces tests sont au nombre de cinq. « Même si un seul de ces tests pose question, nous recommandons d'aller voir plus loin à l'aide d'une ostéodensio-métrie », explique le Prof. Häuselmann. Cet examen permettra alors de déterminer la suite du traitement.

Le rôle décisif de la vitamine D

Il semble que la vitamine D joue un rôle majeur dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose. Cette vitamine est essentielle pour la régulation du calcium dans le sang et pour la construction osseuse. Chez les enfants, sa carence est à l'origine du rachitisme et de déformations des os et, chez les adultes, elle est responsable de l'ostéomalacie (ramollissement osseux). Par ailleurs, la vitamine D renforce les muscles et accélère le transport du calcium dans l'organisme. Or, le calcium est le matériau de construction de base de nos os. Un manque de vitamine D augmente le risque de chute. C'est pourquoi plusieurs sociétés médicales recommandent d'administrer 800 à 1200 UI de vitamine D par jour aux personnes à risque en vue de réduire le risque de fracture ostéoporotique. « Pour obtenir une bonne concentration sanguine cible et prévenir ainsi les chutes, il peut toutefois aussi être nécessaire de prendre bien plus que cette quantité durant une certaine période », affirme Hansjörg Häuselmann. L'ingestion d'une dose de calcium comprise entre 800 et 1200 mg par jour est également recommandée – en incluant le calcium apporté par les aliments – de préférence sous forme de compléments où il est déjà associé à la vitamine D et non proposé seul.

Autre conseil important : faire le plein de soleil pendant 20 à 30 minutes

Il est toutefois difficile de se procurer suffisamment de vitamine D par le seul biais de notre alimentation. Elle est en fait, pour la plus grande partie, synthétisée par l'organisme lui-même sous l'effet de la lumière du soleil. Malheureusement, de nos jours, de plus en plus de jeunes gens ne mettent quasiment plus le nez dehors ou utilisent des crèmes pour la peau qui intègrent un indice de protection, ce qui est plutôt une bonne chose en soi mais empêche la synthèse de la précieuse hormone au niveau de l'épiderme. « Il suffit en fait d'exposer son visage et ses avant-bras au soleil 20 à 30 minutes par jour », rappelle le Prof. Häuselmann. Notre organisme est ainsi fait qu'il est capable de synthétiser une grande quantité de vitamine D pendant les mois les plus lumineux et de la stocker pour les sombres

Promouvoir les génériques

L'amitié n'est pas remplaçable !

Un médicament original peux l'être souvent.

Les génériques contiennent les mêmes principes actifs et se conforment aux mêmes exigences de qualité et de sécurité que les originaux la plupart du temps plus coûteux, mais ils sont en moyenne environ 30% moins chers. Le passage de l'original à l'alternative plus avantageuse est pour la plupart des principes actifs possible sans problème. Mais aujourd'hui seul un original sur deux est remplacé par un générique, si bien que le potentiel d'économie des génériques est encore bien loin d'être épuisé. L'utilisation systématique des génériques pourrait délester le système de santé de 180 millions de francs supplémentaires par année.

Le manque d'information est l'une des raisons majeures pour lesquelles de nombreux originaux sont toujours utilisés aujourd'hui, alors que des génériques sont disponibles. C'est pourquoi le leader suisse des fournisseurs de génériques Mepha Pharma AG lance, en collaboration avec des pharmacies de toutes les régions du pays, une campagne d'information dont l'objectif est de sensibiliser les patients au fait qu'ils peuvent, en passant d'une préparation originale à un générique, contribuer à la limitation des coûts sans avoir à subir de pertes qualitatives.

Informations complémentaires
Mepha Pharma SA, Kirschgartenstrasse 14
Case postale, 4010 Bâle
www.mepha.ch

mepha

mois d'hiver. Les personnes âgées, en revanche, en produisent moins et dépendent donc constamment d'un apport externe.

L'activité physique renforce les os

L'activité physique et le sport sont d'autres facteurs intervenant dans le renforcement des os et des muscles. Mais quel sport recommander à des seniors qui, de par leur histoire, ne sont pas forcément habitués à bouger ? « La danse est très répandue dans cette tranche d'âge et c'est un très bon sport pour consolider les os et les muscles », précise le rhumatologue. Elle a en outre l'avantage de stimuler le cerveau grâce aux combinaisons de pas. En associant force, endurance et coordination, la danse est même une véritable source de jouvence. C'est également le cas de la rythmique Dalcroze : dans cette forme d'expression musicale et corporelle développée à Genève par Emile Jaques-Dalcroze au début du XX^{e} siècle, il s'agit de pratiquer des exercices corporels dans lesquels le mouvement est entièrement intégré au rythme improvisé au piano. Les études montrent que la rythmique Dalcroze réduit considérablement le risque de chute.

Parmi les autres formes d'activités physiques appropriées, citons la randonnée, la marche ou, tout simplement, la montée d'escalier. Toutefois, si le risque de fracture est relativement élevé, la prise de vitamine D et de calcium ne suffit plus. Il faut alors instaurer d'autres traitements médicamenteux pour traiter l'ostéoporose.

Pour les plus jeunes, retenez bien que plus on a produit de substance osseuse pendant ses jeunes années, plus les os seront solides. Conclusion : tous dehors et bougeons-nous !

Médecines alternatives

Soulager les troubles de la ménopause

Tout à coup, elles arrivent sans crier gare ces bouffées de chaleur si désagréables. Pendant une certaine période de sa vie, chaque femme doit subir leurs désagréments. Mais il existe heureusement des solutions efficaces pour en apaiser les symptômes. *Jacqueline Ryffel, pharmacienne*

Ursula a toujours pensé qu'elle pourrait échapper à ces troubles de la ménopause grâce à une alimentation saine et une activité physique régulière. Pourtant, la voilà elle aussi désormais victime de bouffées de chaleur associées à une humeur changeante, un abattement et une certaine irritabilité, ainsi qu'à d'intenses accès de transpiration. Dans ce cas, la prise du médicament homéopathique ***Sepia 30 CH*** est tout indiquée. Laissez-en fondre cinq globules sur la langue. Ne renouvelez la prise que si les bouffées de chaleur surviennent de nouveau en plus grand nombre – toutefois, au maximum une fois par semaine.

Les bouffées de chaleur de Lucie, en revanche, sont associées à moins de symptômes psychiques mais à davantage de symptômes physiques. Elles s'accompagnent chez elle d'une faiblesse physique, si bien qu'elle se sent vraiment fatiguée. De plus, elle ne supporte plus le moindre contact au niveau du cou. Elle a très chaud mais transpire peu.

Dans son cas, la prise de ***Lachesis 30 CH*** est recommandée (toujours cinq globules à laisser fondre sur la langue). Là encore, la prise du médicament ne doit être répétée que lorsque les bouffées de chaleur se multiplient de nouveau – mais au maximum une fois par semaine.

En complément ou comme alternative, on peut aussi utiliser ***les macérats glycérinés*** produits avec les bourgeons de ***Rubus idaeus*** (framboisier) et de ***Vaccinum vitis idaea*** (airelle rouge). Le spray buccal Gemmo® à base de bourgeons de framboisier régule le système hormonal féminin et harmonise l'équilibre entre œstrogène et progestérone. L'airelle rouge est l'un des remèdes de l'âge mûr. Elle aide à lutter contre le vieillissement prématuré et apparaît comme un véritable remède pour bien vieillir. Grâce à son action de type œstrogénique, elle convient pour soulager les troubles de la ménopause, notamment les bouffées de chaleur.

Cette préparation de gemmothérapie doit être prise à raison de trois pulvérisations trois fois par jour.

Déficit hormonal chez l'homme

La testostérone, source de jouvence ?

La testostérone, hormone sexuelle masculine, est sur toutes les lèvres. Les entreprises pharmaceutiques promettent aux hommes monts et merveilles : plus de muscle, moins de graisse, amélioration de l'humeur et vie sexuelle épanouie. Les hommes plus âgés retrouveraient même toute leur vigueur d'antan. Le marché est actuellement en plein boom. Mais dans quel cas un traitement à la testostérone s'avère-t-il vraiment utile ? *Dr méd. univ. Gregor Freystätter, médecin-chef à la clinique de gériatrie de l'hôpital universitaire de Zurich*

Chez les hommes, la testostérone est en grande partie fabriquée dans les testicules. Elle est responsable du développement des organes génitaux, stimule la pousse des poils et joue un rôle important dans la croissance musculaire et osseuse. Elle est également impliquée dans le désir sexuel (libido).

Dès l'âge de 20 ans, la production de testostérone diminue d'environ un pour cent par an. Cette diminution étant lente, mais constante, les symptômes d'un déficit en testostérone chez l'homme passent souvent inaperçus.

Les symptômes typiques sont les suivants : manque de libido, troubles de l'érection, fatigue, ostéoporose, perte de masse et de force musculaires et risque accru de chute. Toutefois, tous les hommes présentant des troubles de l'érection ou des signes de fatigue ne souffrent pas nécessairement d'un déficit en testostérone.

Un sexagénaire sur cinq est en carence

On estime qu'environ 20 pour cent des plus de soixante ans souffrent d'un déficit en testostérone. Mais seuls les hommes présentant un faible taux de l'hormone masculine ainsi que les symptômes d'une carence devraient être traités à la testostérone. Celle-ci est injectée dans le muscle ou appliquée sur la peau sous forme de gel.

Certains effets secondaires ne sont pas à exclure : acné, sautes d'humeur, troubles de la prostate, hypertension ou encore modifications de la formule sanguine. Avant d'entamer un tel traitement, mieux vaut donc vérifier les paramètres sanguins et mesurer le taux de lipides et de PSA. La testostérone ne doit être prise que sous contrôle médical.

Le dentiste passionné de randonnée

Les conseils randos du professeur

Plus la nature est préservée, mieux c'est. Lors de ses randonnées à travers les Alpes, le professeur Besimo préfère s'éloigner des sentiers battus ! Durant ses loisirs, il couche sur le papier le récit de ses expéditions et se consacre à l'écriture de deux ouvrages. *Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne*

Monsieur Besimo, vous êtes professeur de médecine dentaire, mais également un randonneur passionné – diriez-vous que ces deux passions se complètent ?
Prof. Christian Besimo : je fais de la randonnée depuis ma plus tendre enfance. Mes parents m'ont toujours emmené avec eux lors de leurs sorties en montagne. La randonnée est pour moi une source d'équilibre. Elle m'apporte le mouvement dont j'ai besoin pour penser.

Pour penser ?
Oui, vous ne me trouverez jamais en train de ruminer assis derrière un bureau. Lorsque je suis en mouvement, mes pensées sont libres d'aller et venir. Je fais de la randonnée parce que j'aime être proche de la nature et des montagnes et savourer le rythme imposé à l'homme par la nature. Aujourd'hui, tout va très vite. A pied, on redécouvre son environnement, mais on apprend aussi à mieux se connaître. La nature s'épanouit devant vous, se modifie, la curiosité s'attise, on se demande ce qui se cache derrière la prochaine colline !

Allez-vous régulièrement randonner dans les montagnes ?
Chaque week-end, si mon travail me le permet.

Ce qu'il faut emporter pour partir en randonnée

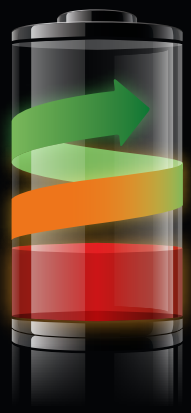
- De bonnes chaussures
- Des vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Des vêtements de rechange
- Une pharmacie de voyage avec pansements, bandages et antidouleurs
- Des lunettes de soleil, un chapeau et de la crème solaire
- Une couverture de survie
- Des provisions et de l'eau
- De bonnes cartes topographiques
- Une boussole et un altimètre (GPS)

Et pour passer la nuit à la belle étoile :
- Une lampe frontale
- Un sac de couchage et un matelas de sol
- Une tente
- Des ustensiles de cuisine

Le Prof. Dr méd. dent. Christian E. Besimo et son épeuse, le Dr méd. dent. Ruth Besimo

Vous publiez régulièrement vos conseils randos. Vous insistez surtout sur le fait de privilégier les excursions « en dehors des sentiers battus ». Pourquoi ?
Les itinéraires de randonnée principaux sont quelque peu envahis par le tourisme de masse. Je n'aime pas ça. Les sentiers s'élargissent de plus en plus dans ces zones touristiques, alors que les autres endroits sont totalement délaissés ! Si l'on regarde les nouvelles cartes, on constate que, dans de nombreuses régions de montagne, peu

BATTERIE À PLAT?



GLY-CORAMIN®

DONNE DE L'ÉNERGIE, STIMULE LA RESPIRATION ET LA CIRCULATION

Lors de signes de fatigue dus aux efforts physiques et lors de symptômes dus à l'altitude.
Disponible en pharmacies et drogueries.

www.haenseler.ch/glycoramin

Veuillez consulter la notice.

Hänseler AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER SWISS PHARMA

de sentiers de randonnée sont indiqués. De plus en plus de montagnes des Alpes sont laissées à l'abandon et les sentiers sont donc devenus totalement impraticables. J'ai ressorti quelques cartes de randonnée des archives pour retrouver ces sentiers oubliés. J'en ai même dégagé certains à la machette. Et lorsque je les trouvais (je repérais, par exemple, des dalles de pierre qui ne pouvaient avoir été posées là que par la main de l'homme), c'était la preuve pour mes enfants que nous n'étions pas perdus. Ils ont donc appelé ces sentiers invisibles les « chemins de papa » ! (rires).

En parlant d'enfants, comment les initier à la randonnée ? A partir de quel âge peut-on les emmener en montagne ?
C'est aux parents de donner l'exemple ! Je me souviens que je suis parti en randonnée à Zermatt avec ma fille alors qu'elle n'était encore qu'un tout jeune bébé. Je la portais contre mon ventre. Nous avons trois enfants. Au début, nous les portions en écharpe ou dans un sac à dos porte-bébé, et même sur nos épaules. Mais très vite, ils ont voulu marcher seuls et ils étaient bien plus endurants qu'on ne le pensait ! Il faut aussi pouvoir susciter l'envie chez les enfants : leur donner le temps d'observer leur environnement, passer la nuit dans un refuge ou, mieux encore, dans une tente ou sous un rocher. Avec mon fils, on avait décidé de « conquérir » à la nage tous les lacs de montagne qu'on rencontrait. Je me souviens que j'ai un jour dû rester de longues minutes dans l'eau froide pour qu'ils puissent enfin prendre une photo de moi et d'un bloc de glace qui flottait sur le lac ! (rires).

Comment bien se préparer à une randonnée ?
Il faut se connaître soi-même et ne pas présumer de ses forces physiques. Il est important de choisir son itinéraire en fonction de son endurance et de ses capacités. Pour gravir un dénivelé de mille mètres, par exemple, il faut tabler sur un effort de dix kilomètres supplémentaires. Pour un même dénivelé à la descente, il faut compter la moitié, soit un effort de cinq kilomètres de plus.
Il ne faut jamais aller au bout de ses forces, il faut aussi garder des réserves. On ne sait jamais ce qu'il peut se passer en chemin. On peut être confronté à une dégradation des conditions météo ou à un obstacle imprévu.

Imaginons que j'ai maintenant choisi un itinéraire adapté. Que dois-je emporter ?
Selon moi, un équipement de base se compose d'une bonne paire de chaussures de montagne, de vêtements chauds et résistants aux intempéries et, pour les terrains plus accidentés, de deux bâtons de randonnée. Ils vous faciliteront la tâche lors de la montée et ménageront vos articulations lors de la descente. J'emporte toujours mes bâtons avec moi, mais j'essaie de ne pas les utiliser constamment pour travailler aussi mon équilibre.
Bien sûr, il est également important d'emporter un sac à dos avec suffisamment d'eau (environ un litre et demi) et des provisions, une pharmacie de voyage avec des pansements, des bandages et des antidouleurs, une protection contre le froid et des vêtements de rechange, au cas où vous auriez transpiré.
Moi, je ne pars jamais en randonnée sans une bonne carte topographique. Si besoin, on peut aussi emmener une boussole et un altimètre. Ou un GPS.
Je prends cet équipement de base avec moi lors de chaque randonnée, même si c'est une courte excursion sur des sentiers que je connais bien ! On peut toujours être confronté à des situations imprévisibles.

Cela vous est-il déjà arrivé ?
Oui, un jour, je me suis cassé la jambe. J'ai glissé sur une plaque de pierre lisse. Heureusement, je me suis servi de mes bâtons de randonnée comme béquilles et un accompagnant m'a porté de temps en temps. J'ai donc pu descendre les deux derniers kilomètres ! Mais si je n'avais pas eu d'antidouleurs, ça n'aurait pas été possible !
Si vous partez seul en randonnée, informez toujours un proche de l'itinéraire que vous allez emprunter et, dans la mesure du possible, essayez de vous y tenir. Certes, on possède tous aujourd'hui un téléphone portable pour appeler à l'aide en cas d'urgence, mais n'oubliez pas que, dans certains coins reculés, le réseau ne passe pas !

Où logez-vous lorsque vous devez passer la nuit en montagne ?
Les cabanes du CAS (Club Alpin Suisse) sont très pratiques. De plus, elles proposent généralement un repas durant les mois d'été. Il y a aussi les refuges sans service. Dans le Tessin, on en trouve beaucoup. Il est possible d'y passer la nuit, mais on doit se débrouiller pour le repas. Mais bien sûr, rien de tel que de dormir à la belle étoile ou sous une tente ! On éprouve alors un immense sentiment de liberté. Dans tous les cas, on applique la règle suivante : quel que soit l'endroit où l'on passe la nuit, pas question de laisser la moindre trace de notre passage !

Ça va passer
Vita-Hexin® y contribue

Accélère la guérison de petites lésions et écorchures.

Disponible dans votre pharmacie ou dans votre droguerie.

Lisez la notice d'emballage.
Streuli Pharma SA, Uznach

Streuli pharma

7007_08_2015_f

Valle di Muggio

Sur les sentiers cachés du Monte Generoso

1 Vue d'Ermogna sur le lac de Côme

Dans cette rubrique, nous présentons des randonnées en montagne qui sont peu connues du grand public, font découvrir des endroits extraordinaires et offrent la satisfaction d'un accomplissement personnel, soit pour avoir eu le courage d'un dernier effort physique le soir après le travail, soit pour être allé vivre des expériences inoubliables en partant un ou deux jours dans la nature, loin des sentiers battus. Pour permettre aux adeptes de mieux juger du degré de difficulté des randonnées proposées, chacune d'elles est évaluée par une note sur l'ancienne échelle du CAS pour les randonnées en montagne (B, EB, BG). La note globale d'un circuit de randonnée est déterminée par son tronçon le plus difficile, que celui-ci soit court ou long. Mais en fin de compte, chacun reste responsable de l'évaluation de ses capacités et de son aptitude à entreprendre la randonnée envisagée. Les durées de marche sont indicatives et valent pour des randonneurs normalement entraînés. Elles ne correspondent pas nécessairement à celles qui figurent sur les panneaux de direction.

Christian E. Besimo

A vrai dire, la randonnée décrite ici, d'un haut intérêt ethnologique et historique, ne passe pas par le Valle di Muggio situé sur la face sud-est du Monte Generoso, mais par une vallée latérale limitrophe du côté nord, le Valle Breggia. Mais comme pratiquement personne ne connaît ce petit coin de terre, déjà situé sur le sol italien, où naît la rivière du même nom qui poursuit son cours dans le val de Muggio, nous nous permettons aujourd'hui cette inexactitude dans le titre. On traverse d'ailleurs le val de Muggio pour s'y rendre en bus ou en véhicule particulier. Passé le village de Muggio, la route qui était large au début devient nettement plus étroite et finit par grimper en virages sinueux jusqu'à Scudellate, un village en nid d'aigle accroché à la falaise, point de départ et d'arrivée de notre randonnée.

Notre circuit commence près du virage en S à la lisière sud du village. Par un escalier escarpé, nous rejoignons une ruelle qui monte et la suivons à flanc de coteau. Avant la sortie du village, nous bifurquons à droite et nous engageons sur un sentier qui monte vers le nord-est et traverse le flanc surplombant Scudellate. Des panneaux indicateurs nous dirigent vers un rocollo (fig. 2). Ces bâtiments en forme de tour servaient autrefois à capturer les oiseaux. La pièce du haut était occupée par l'oiseleur, qui, à l'aide de sifflets spéciaux (appeaux), imitait les chants des espèces d'oiseaux sédentaires et des migrateurs de passage. Les oiseaux ainsi attirés se prenaient alors dans les filets fins qu'il avait tendus entre les arbres entourant la tour.

Randonnée proposée

Prof. Dr méd. dent. Christian E. Besimo,
médecin-chef du département de médecine orale, Seeklinik Brunnen, Brunnen

	Distance	Ascension	Descente	Durée
Scudellate – Squadrina – Orimento	6,5 km	365 m		150 min
Orimento – Erbonne – Scudellate	7,0 km	19 m	384 m	150 min
Total	**13,5 km**	**384 m**	**384 m**	**300 min**

Degré de difficulté : B

Cartes topographiques : 1:25000, feuille 1353 Lugano, 1:50000, feuille 287 Menaggio

Recommandation : Museo etnografico Valle di Muggio, Casa cantoni, 6838 Cabbio, tél. 091 690 20 38, www.mcvm.ch

2 Roccolo près de Scudellate

3 Vue sur Erbonne et le val Breggia

De là, nous montons en direction du nord-ouest en empruntant une crête jusqu'à l'Alpe di Sella. Il vaut la peine d'examiner en détail le plus haut perché des deux groupes de maisons (altitude : 1191 m). Comme nous nous trouvons dans une région calcaire, où les sources sont extrêmement rares, l'approvisionnement en eau des mayens et des alpages posait un gros problème. C'est pourquoi l'on recueillait l'eau de pluie s'écoulant des toits dans des citernes par un système de conduites sophistiqué. Le charbon de bois déposé au fond des bacs d'eau dans les caves des maisons servait de filtre actif. Sur Sella, on trouve deux de ces citernes, dont l'une se trouve à l'air libre entre les maisons et l'autre est dans le sous-sol d'une annexe d'étable tombée depuis en ruines. Les deux nevere, des constructions cylindriques profondément enfouies dans le sol qui n'affleurent que très peu à la surface, sont également typiques de cette région. Une porte s'ouvre sur un escalier très raide menant au sous-sol du bâtiment. Par une ouverture pratiquée dans le mur côté montagne, l'intérieur se remplissait de neige en hiver. Pendant l'année, cette neige servait de réfrigérant pour le stockage des produits laitiers. Le mot nevere dérive de neve, qui signifie «neige» en italien.

Juste au-dessus de Sella, en montant vers le nord, nous atteignons la frontière et le sentier escarpé que les patrouilles de gardes-frontières utilisaient durant la deuxième guerre mondiale pour monter et descendre du Monte Generoso. Nous passons en Italie et suivons l'étroit sentier qui mène presque à plat vers l'Alpe Squadrina avec sa longue étable et une autre grande nevera. Après avoir traversé le Valle Erba Fredda, nous passons à côté d'un autre groupe de maisons avec citerne avant de traverser la Breggia près de ses sources et de parvenir à l'Alpe d'Orimento. La première chose que nous y voyons est le restaurant. S'il est ouvert, il ne faut pas manquer de goûter à ses spécialités.

Après le repas de midi, nous empruntons le deuxième des trois chemins qui traversent le flanc ouest du Pizzo della Croce vers le sud. On trouve encore des tranchées de la Linea Cadorna datant de la première guerre mondiale, creusées autour du pic de cette montagne. Cette ligne de défense située entre le lac de Côme et le lac Majeur, qui porte le nom de son constructeur, a été construite pour parer à une attaque des Allemands par le territoire suisse, redoutée par les Italiens. Le sentier, dont la trace s'estompe avec le temps, conduit presque à plat vers l'Alpe Ermogna (fig. 1) en passant par le Corte Monda et le Corte Erada. Erada possède l'une des rares sources dont le captage se trouve juste à côté du chemin. Nous quittons notre sentier au-dessus des maisons d'Ermogna puis descendons à travers la prairie vers la lisière de la forêt en direction du sud. Nous y trouvons un large chemin, bordé côté montagne par un mur de pâturage, qui nous conduit vers l'ouest, d'abord à plat puis en légère pente descendante, jusqu'au village d'Erbonne. Pour chaque groupe de maisons sur notre route, l'alimentation en eau devait être assurée par des citernes.

Erbonne, un village-frontière qui commençait à tomber en ruines, oublié de tous, a repris vie au cours des vingt dernières années, même si la plupart de ses nouveaux habitants ne viennent ici qu'en vacances. Les anciennes maisons ont été rénovées avec ménagement et les nouvelles sont construites dans le style traditionnel. Il n'empêche que le temps semble s'être arrêté, comme si les voix des femmes au lavoir ou des choristes dans la petite église venaient tout juste de se taire. Le petit musée sur le chemin du retour en Suisse est là pour nous rappeler qu'il y a encore quelques décennies, et surtout en temps de guerre, les frontières, n'étaient pas aussi faciles à franchir qu'elles le sont devenues (fig. 3). Un élégant pont arqué en bois qui traverse la gorge de la Breggia nous ramène sur sol suisse. En retournant vers Scudellate, nous passons près d'un ermitage dédié à Saint-Antoine. Nous avons l'impression de revenir du passé à bord d'une machine à explorer le temps.

Soin des mains et des ongles

Prendre correctement soin des mains et des ongles abîmés

Aucune autre partie de notre corps n'est autant sollicitée au quotidien que nos mains. Elles ont donc besoin d'être bien soignées afin qu'elles ne se dessèchent et ne se gercent pas. Nicole Zurbuchen

L'hypoderme du dos de la main ne comporte presque aucun tissu adipeux, et la peau y est quasi aussi fine que celle du visage. Par conséquent, l'eau et les produits nettoyants la dessèchent et abîment le film protecteur naturel qui la recouvre. Pour des mains douces et soignées, appliquez donc régulièrement une crème adaptée.

Quelle est la bonne crème pour les mains ?

Comment une cliente peut-elle savoir si la crème pour les mains que sa meilleure amie adore lui convient à elle aussi ? En demandant conseil dans une pharmacie. En effet, le personnel formé et spécialisé tiendra compte du type de peau, de la profession exercée et des éventuels problèmes de peau de la personne. Votre pharmacie vous offrira certainement aussi de petits échantillons, pour que vous puissiez tester et déterminer quelle crème vous convient le mieux. Une émulsion sera sans doute plus adaptée à une cliente qui a la peau grasse qu'une crème pour les mains. L'important est de bien faire pénétrer l'émulsion ou la crème et de ne pas se contenter de l'étaler de manière superficielle.

Les ongles ont aussi besoin d'être soignés

Prendre correctement soin de ses mains, c'est aussi prendre soin de ses ongles, qu'on a souvent tendance à oublier. Pensez toujours à appliquer aussi votre crème pour les mains sur vos ongles. C'est la manière la plus simple de les soigner. Ceux qui le souhaitent peuvent également employer une crème protectrice pour les ongles et les cuticules contenant de la kératine, de la provitamine B5 et de la biotine.

En ce qui concerne la coupe des ongles des mains et des pieds, les dermatologues recommandent de les couper droit à l'aide de ciseaux, puis de limer les coins. Il est important de limer depuis les bords vers le milieu de l'ongle, afin de ne pas abîmer sa structure.

La pharmacie propose un vernis spécial transparent, à base de cellules souches végétales, contre les ongles cassants et dédoublés. Par ailleurs, la silice et la biotine (à prendre par voie orale) renforcent les ongles.

Lorsqu'on se vernit les ongles, l'idéal est de commencer par appliquer une base transparente contenant des substances nourrissantes. Le vernis à ongles proprement dit (souvent coloré) peut être appliqué dès que cette première couche est sèche. Pour terminer, on applique une dernière couche transparente (top coat), qui fixe le vernis et rend les ongles plus résistants. Il est également important de choisir un dissolvant sans acétone.

Les produits de soin indispensables

- Une crème pour les mains qui pénètre bien, idéalement intégrant une protection solaire
- Une bonne crème de nuit (et éventuellement des gants de coton)
- Un savon liquide relipidant
- Des ciseaux à ongles et une lime
- Eventuellement une crème de soin pour les ongles et les cuticules
- Eventuellement un complément alimentaire spécialement adapté pour les ongles

ANNONCE

En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles

La biotine contenue dans Biotine-Biomed® forte appartient à la famille des vitamines B. La biotine participe à de multiples processus vitaux du métabolisme. Elle joue notamment un rôle important dans la formation et le renouvellement de la peau, des cheveux et des ongles. La biotine est contenue dans de nombreux aliments: une alimentation déséquilibrée ou des besoins élevés peuvent toutefois occasionner une carence en biotine.

BioMed®
Biomed AG, 8600 Dübendorf
©Biomed AG. All rights reserved.

La solution aux mots fléchés du numéro astreaPHARMACIE dejuillet/août 2015 se trouve en page 47.
Les gagnantes et gagnants de l'édition astreaPHARMACIE de juin 2015 ont chacun reçu leur prix. La solution était : CARAVANE
La solution aux mots fléchés ci-dessous sera publiée dans le prochain numéro d'astreaPHARMACIE.
Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Nous ne vous laisserons pas tomber !

Gagnez l'un des 50 lots Sensolar d'une valeur individuelle de 70,60 CHF.

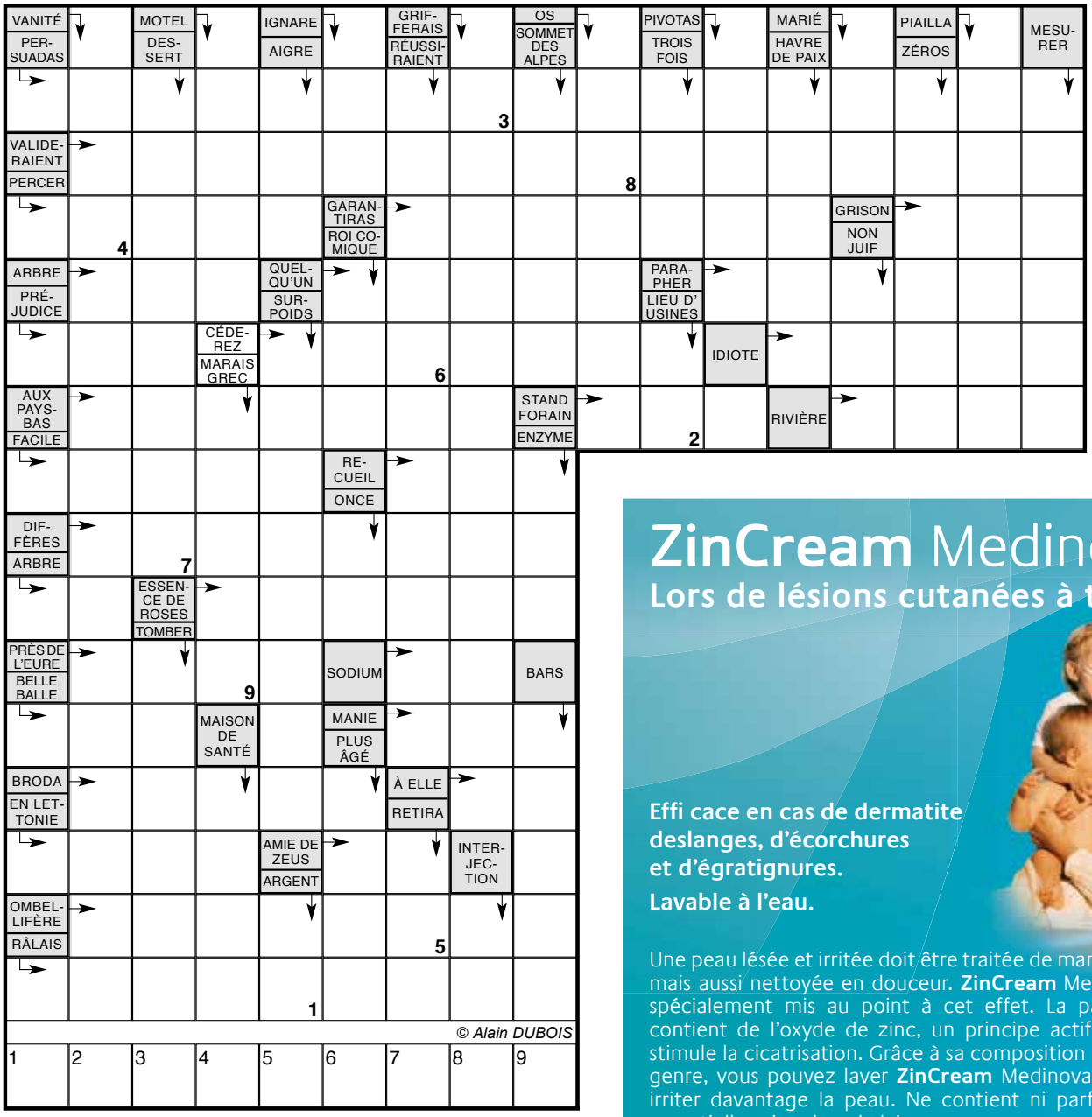
Sensolar 100 ml 25 24.90 CHF
Sensolar 100 ml AS 19.90 CHF
Zero Bite 17.90 CHF
Lip Balm UV 30 7.90 CHF

SENSOLAR
Spray solaire

- Protection immédiate contre les rayons UVA et UVB
- Resiste à l'eau et à la transpiration
- Adapté pour la peau et pour les cheveux
- Très bien toléré par les peaux sensibles
- Ne pique pas les yeux, même en cas de forte transpiration

Disponible en pharmacie et droguerie

SENSOLAR
BY LIFEFORCE



Vous pouvez également transmettre votre solution par téléphone.

Vous pouvez enregistrer la solution au **numéro de téléphone 0901 800 200** (sans indicatif).

Indiquez clairement votre réponse et votre adresse sur demande du répondeur automatique.

L'appel (taxe de conversation incluse) coûte 90 centimes.
Il est également possible d'inscrire la réponse sur une carte postale et de l'envoyer à :
astreaPHARMACIE, Mots fléchés, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug

Date limite d'envoi : 30 septembre 2015

ZinCream Medinova®
Lors de lésions cutanées à tout âge

Effi cace en cas de dermatite deslanges, d'écorchures et d'égratignures.
Lavable à l'eau.

Une peau lésée et irritée doit être traitée de manière effi cace, mais aussi nettoyée en douceur. **ZinCream** Medinova® a été spécialement mis au point à cet effet. La pâte crémeuse contient de l'oxyde de zinc, un principe actif éprouvé, qui stimule la cicatrisation. Grâce à sa composition unique en son genre, vous pouvez laver **ZinCream** Medinova® à l'eau sans irriter davantage la peau. Ne contient ni parfums ni huiles essentielles ni graisse de laine.

www.zincream.ch

Disponible en pharmacie et en droguerie.
Veuillez lire la notice d'emballage.
Medinova SA, 8050 Zurich

medinova

Nouveautés produits

Troubles gastro-intestinaux : pourquoi avons-nous la diarrhée?

La diarrhée résulte d'un déséquilibre de la flore intestinale. La diarrhée a une fonction : elle permet à l'organisme de lutter contre des germes en trop grand nombre, par l'accélération et l'accentuation de la motilité des parois intestinales et par l'augmentation du volume de liquides dans l'intestin. Il est ainsi nettoyé.

Carbolevure® : adulte et enfant.

Pour de plus amples informations veuillez consulter www.swissmedicinfo.ch.

Pierre Fabre Pharma AG
info@pierre-fabre-pharma.com
www.pierre-fabre-pharma.com

Vos yeux sont secs, irrités et victimes d'allergies ?

Nouveau : HYLO®-DUAL le double principe actif à base **d'acide hyaluronique et d'ectoïne** humidifie en profondeur la cornée et la conjonctive et les protège contre l'évaporation excessive des larmes. La stabilisation de la couche lipidique permet d'atténuer les irritations des yeux liées à des symptômes inflammatoires ou causées par des allergies.

- Sans agents conservateurs ni phosphate
- Très rentable avec 300 gouttes par flacon au minimum
- Adapté aux porteurs de lentilles de contact

Constipé de temps en temps ?

Midro® – Laxatif à base de plantes en cas de constipation occasionnelle.

Posologie individuelle

Sans ordonnance en pharmacie et droguerie.

Ce sont des médicaments.
Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Midro AG, CH-4125 Riehen

Emoform®-F Diamond

La nouvelle formulation enrichie en particules de diamant du dentifrice Emoform®-F Diamond polit efficacement et tout en douceur la surface des dents. Les dents sont sensiblement lisses et la plaque est inhibée dès sa phase de formation alors que l'émail dentaire et la dentine sensible sont nettoyés et polis tout en douceur. Le fluorure ajouté protège contre les caries et durcit l'émail dentaire.

Le nouveau dentifrice Emoform®-F Diamond est disponible exclusivement en pharmacies et drogueries.

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

SENSOLAR ZEROBITE

Nous ne vous laisserons pas tomber

Offre une ***protection*** hautement efficace et durable ***contre les piqûres et morsures d'insectes,*** résiste à l'eau et à la transpiration, ne contient ***pas de DEET,*** convient également aux enfants et aux femmes enceintes et dégage un parfum agréable. Son principe actif est ***recommandé par l'OMS pour le traitement préventif du paludisme dans les tropiques.****

Remarque : utilisez les répulsifs pour insectes avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Dolopic

est une solution à base d'huiles éthérées de l'arbre à thé australien *(melaleuca alternifolia)* aux vertus rafraîchissantes et apaisantes, indiquée pour les soins cutanés en cas de piqûres d'insectes ou d'irritations dues aux plantes (p. ex. orties).
La solution est appliquée directement sur la zone cutanée touchée à l'aide d'une agréable petite éponge.
Les propriétés bienfaisantes de l'huile de l'arbre à thé ont été déjà utilisées et appréciées de tous temps par les aborigènes d'Australie.

DOLOPIC est disponible exclusivement en pharmacies et drogueries.

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Spagyrie

Soutenir la guérison

C'est si vite arrivé ! Un geste irréfléchi et – paf – le mal est fait. La blessure occasionnée est source d'inflammation et, parfois, une intervention chirurgicale peut même être nécessaire. Les articulations, ligaments et tendons lésés sont douloureux et le lent processus de guérison exige renoncement et patience ! Dans cet état, on est à la recherche de remèdes holistiques, qui soutiennent l'organisme dans son processus de guérison et permettent au blessé de recommencer, le plus vite possible, à bouger sans douleur. *Christine Funke, pharmacienne*

Les essences spagyriques sont des remèdes préparés avec soin, qui renferment la puissance de la plante dans son intégralité et des minéraux essentiels sous une forme optimale. Les remèdes principaux décrits ci-dessous peuvent être pris seuls, ensemble ou associés à des préparations complémentaires.

Décongestionne et favorise la cicatrisation – l'arnica (Arnica montana)
Si, après une blessure, les tissus gonflent, qu'un hématome se forme ou que les muscles sont endoloris, l'essence spagyrique *Arnica montana* vient à point. Elle a un effet anti-inflammatoire en cas de lésions de type contusion, entorse, foulure ou liées à une intervention chirurgicale. De plus, l'arnica stabilise la circulation sanguine et permet à la blessure de cicatriser plus vite, si bien que vous pourrez de nouveau vous mouvoir avec prudence mais détermination.

Soulage les douleurs nerveuses – le millepertuis (Hypericum perforatum)
Quand la lésion a endommagé les nerfs et que le moral s'en ressent, l'essence spagyrique *Hypericum perforatum* est là pour vous aider. Le millepertuis soulage les douleurs nerveuses notamment provoquées par un coup de fouet cervical («coup du lapin»), une commotion cérébrale ou une instabilité du rachis. L'essence spagyrique vous aide à vous détacher de la douleur ancienne afin de redécouvrir la vie avec une force nouvelle et un point de vue positif !

Anti-inflammatoire – le phosphate de fer (Ferrum phosphoricum)
Sous forme d'essence spagyrique, le phosphate de fer soulage l'inflammation aiguë provoquée par une blessure, un accident ou une opération. Nous ne sommes pas tous capables de supporter de la même façon une immobilité forcée. Cette essence spagyrique apporte l'énergie nécessaire pour refermer durablement la blessure. De plus, la pause à laquelle nous oblige la blessure peut ainsi être plus facilement acceptée.

astrea PHARMACIE pharmaSuisse
Le magazine officiel
offert par votre pharmacie

Tirage total : **188 438 exemplaires** (certifiés REMP 2014)
Numéro : 9 – septembre 2015
Edition : Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6302 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@healthcons.ch

pharmaSuisse
Sur mandat de pharmaSuisse,
la Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction : Dr pharm. Chantal Schlatter (rédactrice en chef)
cschlatter@healthcons.ch
Graphisme : Stephan Oeschger
soeschger@healthcons.ch
Photos : fotolia.com
Impression et distribution : ib-Print SA
Seetalstrasse 2, 5703 Seon

Copyright : Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

■	P	■	P	■	C	■	I	■	A	■	A	■	V	■	U	■
T	O	U	R	B	I	L	L	O	N	N	E	R	I	O	N	S
■	C	R	O	U	S	I	L	L	E	■	R	O	N	D	I	E
C	H	I	C	■	E	S	■	E	M	B	O	U	T	I	R	A
■	E	N	R	O	L	E	R	A	I	E	N	T	■	N	O	N
O	T	E	E	■	E	R	I	C	A	C	E	E	S	■	N	T
■	T	■	E	■	R	A	S	E	S	■	F	R	A	I	S	E
B	E	A	R	N	A	I	S	E								
■	S	T	I	P	I	T	E	■								
E	U	R	O	■	T	■	N	I								
■	R	I	N	G	■	E	T	C								
S	P	A	S	M	E	S	■	T								
■	R	U	■	T	O	S	S	E								
F	I	X	A	■	L	I	E	R								
■	S	■	G	A	I	E	T	E								
A	E	R	A	■	E	U	E	S								

Solution des mots fléches

du numéro astreaPHARMACIE 7-8, juillet/août 2015

BARBECUE

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1er octobre 2015.**

Adapta s'appelle dorénavant Hero Baby. Le contenu reste identique.

Adapta devient Hero Baby.
Au niveau mondial, les aliments pour enfants constituent l'un des principaux piliers de la société Hero, sise à Lenzburg. La marque Adapta appartient à la société Hero depuis plus de dix ans. Afin de renforcer cette appartenance, à partir de juin 2015, nous modifierons le nom de marque en Hero Baby.

Nouveau nom, nouvel emballage, mais les compositions restent identiques, garantissant une qualité hors pair, comme jusqu'à présent. Nos aliments lactés vont ainsi continuer d'être réalisés entièrement à l'aide de lait suisse* et produits en Suisse.

*Valable pour tous les aliments lactés Hero, à l'exception des aliments lactés Hero Baby HA.

Remarque importante: l'allaitement maternel est idéal pour votre bébé. Demandez conseil à votre spécialiste, si votre bébé a besoin d'un aliment complémentaire ou si vous n'allaitez pas.